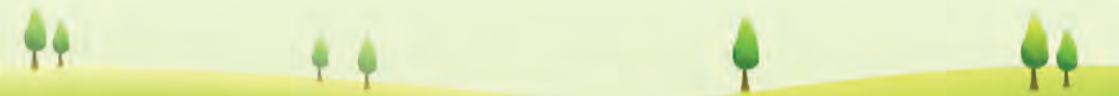




走向幸福之道(二)

人乘弟子 学佛小品



非卖品 · Complimentary copy

唯佛宗世界人乘佛教导师 圣开上人简介



人乘佛教导师圣开上人，1918年生于中国黔北，1996年于美国圆寂。导师早年曾涉猎各宗教，深契佛机而出家，发愿振兴佛教，创造人类幸福，利乐社会人群。尤其在这道德沉沦，人欲横流的当今世界，导师认为唯有人人了解佛教文化即是幸福文化，将佛理运用到日常生活中来，才能净化人心，创造光明幸福的人生，大力倡行深契今日世界人类之根器，与时代潮流所需要的人乘佛教，为佛教史上推行人乘佛教之第一人，世人皆尊称为“世界人乘佛教推行导师”。1993年于美国创立“唯佛宗”，为佛教唯佛宗之开山初祖。

导师以耄耋之年，为弘法利生，终年奔忙于海内外，席不暇暖，并勤于著书立言，广布法语，弘扬佛教真理，净化世道人心，所著书籍，文字简白，深入浅出，以使世人都能蒙受法益，觉而不迷，进而开启智慧，以佛法净化自己，净化家庭，净化社会人心，共建幸福的乐土。

导师悲愿宏深，曾发愿为娑婆世界的清道夫，生生世世来人间扫地，净化人心。并希望以此行愿，感应更多的菩萨行者，共同发心来建设人间净土，再迎接弥勒菩萨降生人间成佛。

走向幸福之道（二）

人乘弟子 学佛小品

编者的话

每个人的学佛因缘虽有不同，但追求真理和幸福的目标却是一致的。法法皆平等，门门皆可度人，有的人从求门入，有的人从苦门入，有的人从病门入，而有的人是从学佛修行门入，更有的人却是从疑门入；无论从哪一门入，都是为了离苦得乐，开智慧，希望拥有解脱自在的人生，找到永恒的幸福。啊！这就是人乘弟子们所找到的，相信也是每个人都想寻找的幸福之道。

走向幸福之道首册已在1999年编辑出版，并在2010年再版，这一册（第二册）是唯佛宗人乘佛教皈依弟子们自1999年至2011年陆续的来稿，分享他们走向幸福之道的因缘，心得与喜悦，希望能做到自利利他，自觉觉他，一灯燃千灯，灯灯相续，光明世间，净化世道人心，共建幸福人生。

走向幸福之道（二） 人乘弟子 学佛小品

目录

1.	人身难得今已得	1
2.	生死关头走一回	1
3.	即时把握学佛因缘	4
4.	先生生病度我皈依学佛	6
5.	何必打小人	8
6.	但愿早日断习气	8
7.	师父上人的无生法门	9
8.	失业期间的体悟	10
9.	须弥山	12
10.	何以要说与佛同在	14
11.	依教奉行	15
12.	与佛同在清净无染	16
13.	追随明师，绝不掉队	18
14.	知道了，就要行	19
15.	有问题就要问	20
16.	学佛感言	22
17.	自杀不能解决问题	23
18.	学佛心得	24
19.	学佛是人生最大的幸福与快乐	26
20.	修口德	29
21.	家和万事兴	30
22.	包容	30
23.	学佛后的智慧	32
24.	菩萨的馨香	34
25.	信受圣人的言教	35
26.	体会佛法的好处	38
27.	学佛心得	38
28.	断习气才能破除自己的愚痴不明	39

29.	要有正确的观念	41
30.	净信	42
31.	善恶缘	43
32.	学佛要亲近善知识	44
33.	佛法不离生活	45
34.	感恩师父	47
35.	学佛真好	48
36.	我的无明习气	50
37.	师父使我重拾慧命	52
38.	动中修	53
39.	学佛好	55
40.	去除“我相”	56
41.	学佛后感言点滴	58
42.	依教奉行递减烦恼痛苦	59
43.	师父的法让我离苦得乐	61
44.	师父的智慧	63
45.	学佛因缘	65
46.	病中体会佛法	67
47.	人间地狱走一回	68
48.	天天反省、日日修行	71
49.	我怎么吃素了？	73
50.	平常心	74
51.	愿消业障离病苦	76
52.	断习气增福慧	78
53.	我终于不再买马票了	80
54.	自我反省	81
55.	一生中最感幸福的事	82
56.	反省求进步	83
57.	走向光明大道	85
58.	莫把学佛当佛学的知识	86
59.	师父让我了解修行的重要	87
60.	学佛点滴	88

61.	走向人乘正道	90
62.	爱想的习气障碍了我	91
63.	与友一席谈	93
64.	学佛释疑	95
65.	一个学佛少年的心路历程：略谈慢心	96
66.	自觉	100
67.	学佛要趁早	103
68.	与佛同在真清凉	105
69.	师父的法相	107
70.	佛怎么学，我就怎么学	108
71.	师父的慈悲心	109
72.	我要认真修行	110
73.	塞翁失马焉知非福	112
74.	认清学佛跟做人的目标	116
75.	感恩	119
76.	学佛心得	121
77.	逐渐舍去“贪、嗔、痴”等恶习	122
78.	恶因缘就是善因缘的开始	123
79.	好好修	130
80.	师父的智慧与慈悲	132
81.	学佛后更了解	134
82.	学佛对人生有很大的助益	135
83.	学佛后的小改变	136
84.	习气渐渐断除	137
85.	愿把不良的习气修掉	138
86.	学佛得安祥	139
87.	学习放下，活得自在	140
88.	学习	142
89.	要继续学习	143
90.	学佛的好处	144
91.	解行要相应是我的学佛小体会	145
92.	我的学佛小体会	149



人身难得今已得

未学佛前，不知道做人的目的与方向，每日忙忙碌碌工作赚钱，工余就找玩乐。

学佛后，修行断习气，性情由急躁变温和，自觉自己的业障与习气，唯有靠自己精进老实修行方能改变因缘，因此要一门深入，不敢懈怠。

“人身难得今已得”，又有幸遇到正法与善知识，应知感恩与惜福，纵使在生活中也有逆缘逆境，也当作是自我的磨练，不会执着而生烦恼。

福兴写于2004年

生死关头走一回

自从骨髓移植手术后，在工作上忙得不可开交，换肾后更是如此，总抽不出时间定下心来好好思考要如何把这两三年来所经历的种种写下来与各位分享。其实，这一路走来，除了得到佛菩萨的加持及陈老师的指导，另一方面，自己也要善用佛法加上内法的修持才能一一克服与面对。

知恩与感恩

很庆幸这一世有机缘遇上明师——师父（圣开上人），大善知识（陈明安老师）与这么究竟解脱的智慧宝藏——佛法，



它胜过世间所有的财宝与知识。

我同时患上了白血病与肾病，这是罕见的，在本区域亦无病例可循。首先患上肾病，在洗肾期间血液有不正常的状况出现，经过一番血液及抽骨髓检验之后，需移植骨髓，否则寿命只有三、五年，因而要在众弟妹中找出唯一一个骨髓与肾脏都一百巴仙配对的幼弟来进行移植手术。

这场重病来势汹汹，若非自己已学佛并有幸蒙菩萨传大智母法来修持，将会更加痛苦与难以接受。因此要知恩与感恩诸佛菩萨，师父与善知识。

恶因缘与善因缘

弟弟虽答应捐赠骨髓与肾脏，但生性怕打针与抽血，加上他本身有一些私人问题未解决，故此经常更改或甚至没去医院配合检查与抽骨髓的预约，给医院造成极大的不便，幸好医生与护士都尽力的包容与配合。面对反反复复的弟弟，我们都不知如何是好，只能诚心忏悔消业障，求佛菩萨加持，随缘放下一切挂碍，保持无心去面对这种种不能预知的善恶因缘，结果一切顺利，弟弟终于入院两次并捐出了足够的骨髓。

人身难得，佛法难闻

我怀着有望获救，得以保住人身继续学佛修行与养育三个孩子成长的心情住进隔离病房，一系列的医疗准备工作即时展开，首先以电疗，化疗的方式把白血球降至最低，再适时把骨髓移植进身体，过后一星期因免疫力低，口腔生疮，不能进食而需注射吗啡止痛。接着肾脏衰竭，透析血液的肾脏机器无法



排出化疗的毒药，整个人进入昏迷状况。此时业障现前，出现种种幻觉，还好太太有学佛，虽看到我病得如此，仍对佛法充满信心，不被亲人求神解运的观念误导，在善知识的教导与加持下，她充满信心的面对这一切，保持觉照，不被外境所动在病房内细心的看护我，并为我念诵地藏菩萨圣号回向。

常观无明不起，自然天不太平

就这样住了一个月后才出院，每隔两三天还需回院做检查，抵抗力低，且有气无力的我每走几步就要停下来休息，身体非常怕冷，此时有些人劝我吃些肉来御寒，但我始终坚持吃素，只用散步来增加体力。

太太千辛万苦，从早忙到晚，需要照顾我，也需照顾孩子，但她始终不起无明，保持清净地陪我度过难关，我内心充满感恩。

出院一个月左右，我因受到细菌感染也严重脱水，又得入院治疗。没想到这一场病竟拖得这么久，不能工作没有收入，很难应付昂贵的医药费及日常生活开销，我很担心，不知所措，所以意志消沉，失去觉照而妄念丛生，老师到医院看我，觉照到情况不对，马上指正与开导我，我当下生起惭愧心而掉下泪来，老师再三的嘱咐，要我保持觉照，什么都别想，才能度过此难关，勉励我要依着善知识——陈老师所传的大智母法认真修持，同时她也依着善知识所传的法义写下一首“背尘合觉”的偈：“持觉不失，无思无想，内在不动，寂静光明，如是保持，生死无碍。”让我时时观照自己。



老师离开后，我马上开始称念“皈依大愿地藏王菩萨”圣号，不间断地念，绝不让妄念再生起，慢慢地就自在了，如是修持，就这样的度过了最关键性的一百天，半年后即可正常的工作。弟弟因看到我在昏迷时的危险状况，也下定决心捐肾给我。自此我也每天做功课回向给弟弟，希望他有缘来学佛修行开智慧，早证菩提，因为人只有学佛才能看破，放下得自在，离苦得乐。

后来再做肾脏移植手术，半年后经医生检验血液（骨髓）已恢复正常，身体操作良好，就不用服食任何药物了。

在此，我要感恩师父，大善知识，老师与诸位同修居士在我面对这场生死大难时，在修行与金钱上给予我们全家大力的帮助与关心。

最后，我要以这首开经偈“无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，我今见闻得受持，愿解如来真实义”来与各位同修。佛友共勉之。

福兴写于2006年

即时把握学佛因缘

“人身难得今已得，佛法难闻今已闻，此身不向今生度，更待何生度此身。”这句偈是提醒有缘接触正信佛教者，应该珍惜已获得此生、此身的殊胜因缘，老老实实，好好学佛修行，行菩萨道。

很多人误以为佛法是一种高深莫测的学问，要学佛修行简直比登天还难，只有受过高深教育的有钱人才可问津，要不就

是出家人或有高尚爱好的老人家才适合学佛。殊不知学佛修行跟每个人都有关系。根本不分贫富贵贱，出家在家，它是人生大事，众生平等，老少咸宜，因为人人都有佛性，人人都想追求幸福，就如人人之需要空气一样。

修行离不开生活，所以师父圣开上人提倡动中修。我们在生活中运用佛法，通过实践去体会佛所说的道理，把心中的杂草（烦恼）拔除，让智慧光明显现，尤其是在逆缘逆境面前，更不能退失道心，只有勇猛精进以佛法对治，才能化解烦恼、离苦得乐。所谓烦恼即菩提，佛法有顺度、逆度、横度、直度，我们应随顺因缘，因缘怎么生就怎么度，当逆境恶缘现前时，就当成是学佛修行的考验，有觉照光明，就能智慧地处理，于是，在学佛道上便能更上一层楼，学佛只要多看佛书，亲近善知识，不怕磨练，常反观自省，有惭愧心，断除习染，持之以恒，就能开智慧，创造幸福，所以学佛修行，是每一个人都可以做到的，也是每一个人都需要的。

奉劝诸位，把握因缘，好好学佛，切勿虚度此生。

与佛同在！



福兴写于2008年



2004年时的丽玲初来讲堂学佛，并不是很认真。自从先生大病一场，亲眼见证佛法如何度他离苦，才体会到佛法的好处，体认到自己应精进修持。学佛后知道要保持觉照，遇事已冷静得多，以智慧去处事，家庭也因此更幸福、更和乐。以下文章是她写于2006年，因为丈夫的一场大病后而认识到学佛修行的重要。

先生生病度我皈依学佛

以前的我很懒，不怎么喜欢来佛堂听闻佛法，直到我先生第一次因为肾病住院的时候，我才体悟到学佛的重要。就在这段住院照顾先生的期间，眼看老师和同修们前来探访，并且教我与先生一起修“与佛同在”，念“皈依大愿地藏王菩萨”，心里渐渐受到感化。刚好在那个时候有一个皈依仪式，有几位同修很慈悲，他们把我载到讲堂皈依之后，又把我从讲堂载回医院，就这样开始了我的皈依学佛修行之路。

几年后我的先生第二次因为白血病住院进行换骨髓时，如果不是有学佛的话，后果不堪设想了。记得他在换骨髓的一个星期后，因他还在洗肾和换骨髓时要下很强的药物，病情开始进入恶化和昏迷状况，就在这时他很多业障一齐现前，那时才知道业障的可怕，还好有老师以佛法提起我先生的正念引导他要尽量修法，保持“与佛同在”，念念光明觉照，业障才能消得快。

那时幸好有两位老师和几位居士的鼓励，无形中给我打了一

支强心针。也就因为这样，在我先生病况最糟的那天，因为这几天都没睡好，身体在抖，社工和护士以为我支持不住了。但我很强的信念所以还能平静的念“地藏王菩萨”圣号回向给他。我先生的家人都是迷信拜拜的，他们就去问鬼神，还说我先生过不了这一关。还好我有学佛，不然我和孩子都会相信亲戚们的迷信观念，就会以鬼神的方法去处理。就在同一天，老师请示了陈明安老师，陈明安老师教导当晚（周六）讲堂的同修把共修的功德回向给我先生，第二天早上，他就醒了，脱离了危险，前前后后在医院住了一个月。

可是出院不到一个月他又受到细菌的感染而再住进了医院，在这次换骨髓中他有几个月完全没有力气工作，加上昂贵的医药费和生活费，使得他更担心，还好老师和同修们都很慈悲，当他们知道后都帮了我们很大的忙，很感恩大家在我茫然无助时伸出援手。

丽玲写于2006年





何必打小人

在我没有学佛之前，我跟同事相处得很不融洽。不知道为什么，在工作上，我总是遇到诸多不快和不便，每天上班我都觉得很不开心。我有一个妹妹，她一向迷信拜拜。于是，她便向我建议去打小人，我还信以为真，殊不知这些恶缘或许是我多生累劫以来，因贪嗔痴慢疑的习气，得罪了无数众生而种下的种子，现在因缘成熟了，恶果现前，而这些恶果，可能就是我现在周遭的恶缘，我却没有用善法反省自己，在讲话做事时，有没有觉照和智慧？有没有不对的地方？或者有什么坏习气，得罪了人还不知道来改变这些恶因缘，反而去打小人，真是愚痴啊！

幸而今生遇到明师，常闻师父圣开上人佛法开示的卡带，法师及传教士的佛法分享，才稍微懂得用智慧来处理人际关系，如以包容、爱语，胜解心来对待周围的人；心胸也比较宽大，不再计较，分别和执着于人我是非。自从被师父“教化”后，我的思想起了很大的转变，而我的生活也比以前更快乐和自在了。

美珍写于2004年

但愿早日断习气

当我收到浴佛节插花组的执事通知后，知道其他同修负责



佛像两旁的花卉设计。一时生起了我慢心，心想，做为插花组的组长，没被安排插佛像两旁的花，心里觉得很委屈。

然而想起老师常在她的言教和身教中，教导我们要在日常生活中，处理人事物时，要为别人着想，不要“以自己为中心”。我因一时的凡夫恶习，心量狭窄，竟忘了周遭同修们的学习机会。

我自我反省自己的恶习时，心里觉得很惭愧。记得老师为了让同修们能培养插花的兴趣，特地聘请了一位专业插花老师来讲堂教导大家，同时也让同修们在学会之后，能以所学的手艺，一起庄严道场。我立即打电话给老师，向老师忏悔，也道出了我心里的一堆垃圾。老师很慈悲，她没有指责我的过失，反而以温和的爱语，教导我要在处理人事物中，时时保持觉照，久而久之，恶习自然会消除。

我要感恩老师，时时地为我化掉心中的无明，不停的提醒我要时时与佛同在，增长光明，行菩萨道，自利利人。我也要感恩同修们，在我与他们共事时，以包容心对待我。

我愿生生世世不停地在学佛修行道路上，把我多生累劫的不好习气逐渐修掉舍掉。

但愿生生世世得遇正法，行菩萨道，勤扫心地。

美珍写于2006年

师父上人的无生法门

师恩浩瀚！我想要感恩师父上人，如果没有师父上人开创



唯佛宗推行人乘佛教，我就不可能在这里与同修们一起听闻佛法，学佛修行。

师父上人的话犹如甘露，他把我这个原本没有人生目标的人，引到学佛修行的道路。

当我还没有皈依三宝前，我是一个充满贪，嗔，痴，慢，疑的人，自从皈依三宝后，我就一心一意地依止师父上所教的动中修法门，尽量在生活中运用佛法，更竭尽所能修掉自己的坏习气。

师父上人的无生法门，使我在工作场所，无往不利，左右逢源，人际关系改善了，大家一起工作乐也融融。所以，只要我们诚心诚意，依止明师的教导，二六时中与佛同在，我们就会有多一份光明智慧，生活解脱自在。我庆幸自己今生有缘得遇明师学佛修行，行菩萨道，推广幸福文化，净化人心，让周遭的人，都能受益。

美珍写于2006年

失业期间的体悟

上个月，由于种种因缘，我辞掉了工作。虽然我知道以我的“高龄”，要找一份工作难如登天，但我还是毅然决然地离开了工作岗位。

刚失业的第一周，我一早起来，用过早餐，便翻阅报上的征聘广告，虽然一般征聘广告并没有注明年龄，但当负责人知



悉我的年龄后，总是借故推托，把原本定在当天的面试延后。虽然我深知被录取的机会渺茫，但我仍然锲而不舍。这样过了几天，一天早上，当我在念诵菩萨八法时，观世音菩萨的圣像掉了出来（因我把圣像夹在书里）。我拿着圣像，诚心诚意地向观世音菩萨祈求，希望能顺利地得到一份工作，生活有着落，我才能安心地学佛修行。

过了两天，在偶然的机缘下，我猛地想起两年前我曾经去一间公司应征。我连忙给那间公司的人事部经理拨电话。真巧！他们正在物色一名文员。我的电话来得正是时候，他们要我隔天上班，先试用三个月，如果表现好，他们就会正式聘用我。

在失业期间佛法使我身心受益，以下是我的体悟。

想当年我刚学佛的时候，也曾失业过，当时我每天都过得很苦，因为每次的面试都不成功。我吃不下，睡不着，觉得人生真的很苦。当接获被录取的通知时，真是欣喜若狂！于是，便去大吃一顿，以宠宠自己。但今天的我，因佛法的熏修，在面对眼前的外缘外境时，我学会得失随缘，身心自在，我时时刻刻都在内观自省，观照自己的起心动念。当我知道自己面试不成功时，我也能够冷静，把它视为一种考验，不像以往内心焦虑不安，觉得很苦。我尽量把听闻的佛法落实在生活中。

在这里，我要感恩师父上人慈悲传法，亲教师的谆谆教导，陈明安传教士的开示，让我能够把佛法运用在生活中，使我的生活比以前解脱自在。我向观世音菩萨祈求，并不是用一种迷信执着的心态，我不是求名求利，重点是要求解脱，开智



慧。我相信一个人若能如法修行，才能与佛菩萨相应。

美珍写于2008年

须弥山

“学佛难学佛难，只因人人有座须弥山，拜倒慢峰成平地，远离诸恶生众善。”每当我哼着这首佛曲时，内心总是有说不出来的惭愧与喜悦。

我在还没归依人乘佛教之前，是一个运动爱好狂。我把挑战看成生命的第二部分。只要哪里有赛跑项目，我一定去参加。我曾经挑战过四十二公里马拉松，我也曾挑战过直跑七十二层的高楼，得了不少奖牌和奖品，就因为这样无数次的成功挑战，不知不觉我的贡高我慢心一直在膨胀。

在面对人事物时，时常把“我”看得很大，如当看到自己赛跑的成绩比别人快时，心就生贡高我慢。在与人共事的当中，常常希望别人接受我的意见，而当别人不接受时，自己心里很不舒服，因此也跟周遭的人有了对立而产生了恶因缘。甚至于有时与朋友在购物时也会跟他们比较谁付的价钱高。

但是因缘的无常，让我及时醒过来。十多年前我因身体不适，去诊所检查，发现我的血小板过低，医生怀疑我得了癌症。立刻要我进医院，医院每天为我抽血，在医院里住了十天。直到出院时院方也找不到我的病因。

“恶因缘就是善因缘”。在朋友的介绍下，来到人乘佛教

幸福文化讲堂。当时觉如法师（我的代归依师）要我在佛前虔诚忏悔，多闻佛法，学佛修行，断习气，进而行菩萨道。从那时起我就开始慢慢的学习把贡高我慢的习气舍掉。但是因为自己多生累世的习气太深重，一时要舍掉很难。虽时时觉察，但因无明的种子又不知不觉在萌芽，过后常觉得很惭愧，但是我还是尽量学习觉察自己的习气。不断提醒自己在面对同事，朋友与周遭的人都以谦虚的态度去对待他们，也不要跟别人比高低。从此以后和同事，朋友与周遭的人都能相处的很好，人际关系逐渐的改善。

自从皈依学佛后，才知道自己贡高我慢的习气是多么的可怕，能及时知道和要断除这不利己又不利他的我慢习气是多么的重要。我很庆幸自己能皈依师父圣开上人，更要感恩陈明安老师的传法教诲以及我的亲教师多年来不厌其烦的引导我，让我能从黑暗见到光明。这也让我体会到真正最难征服的不是外在的须弥山而是自己的内心的那座须弥山。

美珍写于2009年





何以要说与佛同在

初来讲堂时，对于大家见面时互说“与佛同在”，感到有点疑惑与不自在。这或是因为以前只听过“阿弥陀佛”而有先入为主的观念吧！无论“阿弥陀佛”或“与佛同在”，对初学佛的我来说，这只是一种礼貌上的称呼与道谢。

曾有居士问圣开师父为何要弘法利生？师父回答：“佛说法四十九年，讲经三百余会，都在弘法度众，希望众生解脱、离苦海。师父的心也跟佛一样：‘与佛同在’，推行佛说‘五乘佛教’中的‘人乘佛教’，提倡人类幸福文化，净化世道人心。”

师父“与佛同在”行菩萨道，我们也应学习师父的精神，常常“与佛同在”，才能学菩萨、做菩萨。

一句“与佛同在”，就是与觉同在、与法同在、与师同在、与诸佛菩萨的愿力同在：“觉照修心，行菩萨道，上报四重恩，下济三途苦”。

一个学佛的人，要将佛法运用在生活中，时时广结善缘，精进修持，冲破我执我见，保持常乐我净，就是与佛同在。

慧德写于2000年



依教奉行

韶光易逝，在人类幸福文化讲堂活动，一晃已是八年。在今年的幸福夜，我从幸福童子手中接到的法语是“保持心地光明”。幸福童子一语中的，说到我心里去了。

世事无常，要能坦然面对生死，爱别离苦，不要让思绪，如在天堂、地狱般轮回不息……

从导师的佛法开示（VCD）中，我认识到发心容易，持久难的道理，更重要的是要依止法师或传教士的教导，要依教奉行，虚心向学，才能在学佛道上不断提升。

我忏悔自己众生的习气太重，在修行的道路上，常被自己的盲点所困，一般人面对外事物，如失去名利、地位、或事业失败时，会有一种挫折感，而学佛的人，在学佛的道路上，当修行遇到困难时，挫折感油然而生，这也是一种得失心，修行的人，连这种心也要舍，与佛同在，要无得无失！

法师循循善诱，谆谆教导我们：佛法要在恭敬中求，要尊师重道，心要空，才能摄法。庆幸自己能自观内省，不懂的就请示法师及传教士，依法依人，依教奉行。

多年来，法师及传教士的佛法甘露，慈悲教化，尤其是在护法的观念与修行的道路上，让我获益良多。

今生得遇善知识耳提面命，有如醍醐灌顶，使我这个迷途的众生，迷途知返，断习气，度内众生，学菩萨、做菩萨，走向成佛的大道，实在感恩不尽。

2002年伊始，常怀惭愧心，精进修行是我要学习的。我当



紧记老师的叮咛如是修持，持之以恒，直至成佛。

在学佛修行的路上，依止明师、善知识，至为重要。他们是黑暗中的明灯，能够带领我们走向光明、解脱、成佛之道。

自己的无明习气，我执我见，邪知邪见，以盲引盲，不但会使自己无法解脱，也会断送别人学佛的慧命，还是回头是岸，与佛同在，好好修，护持正法，净化世间吧！

慧德写于2002年

与佛同在清净无染

在圣开上人第一集的开示录中，有一段文字这样写道：“很多人看了师父的书都说，圣开法师的书写得很好，简单到你看不懂，简单到你看了不知道好在哪里。实在是很简单，怎么简单？我一个妄念都不生，还不简单？简单到你做不到，简单到你不相信！”

这些话真实不虚，如果我们依教奉行，长年累月不断地薰修，如是闻，如是修，如是持，就会体会到什么是“与佛同在”。

那天巡视宿舍，我与工友交谈，把该讲的讲了，该交待的交待了，做完就放下，体悟到了不生不灭，清净无染，光明觉照。

原来我们每一个人都有光明的觉性，但我们的习气、执着、太多……太多了！如层层的乌云将阳光藏起来，不知修行

者，常常妄念纷飞，时而天堂，时而地狱，如是这般地六道轮回，不得解脱、自在。唯有透过佛法的薰修，放下了无明妄想，才能见天日，还我真如本性。

常常保持与佛同在，不生不灭，就会有智慧，能够“做我应该做的事”，而不是做我想做的事。“做我应该做的事”，是很自然的，如是这般地去做，无须动念，不刻意去想，做完就舍，二六时中都保持“与佛同在”。“做我想做的事”，是随顺自己的喜怒哀乐，增加我执，背觉合尘，所思，所行都会带来痛苦，烦恼。

唯有妄念不生，保持觉照，方能自净其意，究竟解脱。

慧德写于2002年





追随明师，绝不掉队

“与佛同在！”


“噢！这句话听起来很清新、很有时代感！”这是我当年踏入人乘幸福文化讲堂的第一个感觉。

学佛有一段时期了，才知道这句话是佛法的精髓。一开始我就知道圣开导师常叮咛弟子们二六时中都要“与佛同在，与觉同在”，这样，在行住坐卧，处理日常事务时才会有智慧，不会因贪、嗔、痴、慢、疑等无明习气而做出许多愚痴的事，等到苦果现前才叫苦连天。有些人能知苦离苦，不幸的是，还有许多人不但不知离苦，反倒以苦为乐，一头钻在苦难里，不知出离。

未学佛前，自以为很有正义感，看到某些人为了个人利益不惜卑躬屈膝，阿谀谄媚或做一些虚伪的事，就会“愤愤不平”，不齿这些人的行径；学佛后，才觉知“愤愤不平”是不对的，这也包含了自我的我执、我见、无明与分别。

其实，人会奉承与虚伪，也是为了生活，是可悲复可怜的。如果他们都能学佛，开启自己的智慧宝藏，就会知道何者该为，何者不该为，很多事情会以智慧处理，就不会虚伪狡诈，阿谀谄媚了。由于对别人多了一份胜解，少了一份分别，心中的那股“愤愤不平”的无明火也平息了，这也印证了“菩萨看众生，众生皆菩萨，众生看菩萨，菩萨皆众生”这句话。

学佛的人要不断的薰修，亲近明师，日日夜夜，二六时中觉照自己身、口、意的思想行为，行中修，动中修，修至最



后，对人对事少了一份执着、分别与对立，多了一份智慧、解脱和自在，一切都是那么自然，直到在处理事务时，也是应无所住而生其心，事了心也了。这样，就不会感受到任何压力。

由于自己的觉照力还不够，有时“与佛同在”，有时“与佛不同在”，所以一定要亲近道场，有空时多阅读师父上人的佛书及多听师父上人的CD，有不清楚或不明白的佛法要向法师或老师请教。虚心学习，才会进步。但愿我在学佛道上，生生世世都有福报得遇明师、善知识陪伴左右，能够好好修行，自觉觉他，自利利他，自度度他，在学佛的路上绝不掉队。

慧妙写于2002年

知道了，就要行

“人生最有意义的是什么？”“学佛修行！”这是最近友人问我，我给她们答案。

如果今天没有学佛，真不知如何去面对整个大环境的变迁？新人新事不断涌现，各种事物，瞬息万变，如果没有学佛，我们那颗脆弱的心就会随着环境的变迁起落不定。

那天上课，听到老师谈到三法印之“无常苦空、诸法无我、寂静涅槃。”顿觉我们常被周围环境搞得患得患失，此乃心之造作，我们应该觉观自省，持觉不失，觉照世间的一切都是随顺因缘而生，随着因缘而灭，我们为何还深深执着不舍，把自性给遗失了，而在生活的舞台上辗转轮回，来来去去，我们都被自己的心所骗，认假作真。



圣开师父上人倡导人乘佛教为“唯佛宗”，即“唯觉宗”，我们世人就是因为失“觉”而让自己烦恼不断，所以师父常叮咛我们要“与佛同在”，也就是“与觉同在”。既然知道了，身为弟子的我们，就要去做。我谨记师父与老师说过的“菩萨以不利人为戒”，我总将之当成一切戒之总持……

“今天我所做的事，我的言行有没有伤到别人？”

“我的身、口、意清净吗？”

“我做到事了心了吗？”

我相信只要依止老师的教法去实践运用，其实，生活处处是道场，只差觉与不觉。

慧妙写于2003年

有问题就要问

“不怕念头起，只怕觉照迟。”这是陈明安传教士弘法时，深得我心的一句话。

有时候我们会因自己的无明知见，而把一件原本简单不过的事情搞得复杂，佛啊！觉啊！全不见了。

记得曾经请教老师一些运作问题，老师说：“同修在一起讨论问题，有没有找到问题的症结所在，再对症下药？”

一言惊醒梦中人！是啊，我们只是一起讨论，却没有进一步分析，找出问题的根源，进而解决。平日持诵的“菩萨八法”中的“常自观察烦恼所起之处”，在生活中也忘了善加运

用。烦恼从何处起即往何处灭。我们的问题就是常常没有觉察到自己的问题所在。

很喜欢师父所写的这首“无住”，现摘录于下：

“菩提道上大悲愿，普愿世人增智慧。

苦海无边菩萨行，愿诸众生登觉岸。

菩提道上大菩萨，利益众生无住行。

如鸿飞空空无迹，似刀割水水无痕。

菩萨本愿行无厌，利乐人天得究竟。”

菩萨度众的胸襟何其宽广，身为弟子的我们实在惭愧，所以在学习承担的过程中，有问题就要赶快请教亲教师，亲教师的话往往令我们茅塞顿开，所以有问题就要提出来，不要憋在心里生闷气，无明障蔽，自己还无法觉照到。

老师说：在学菩萨的过程中，不要忘记自己的“初发心”。在学在做的时候，成就别人也就是成就自己。所以，不要怕问，要问才知道错在哪里，不问就不知道，以致一错再错。而最可怕的是自以为是，以盲引盲，岂不惨哉？

慧妙写于2003年





学佛感言

“万物皆空，人生无常”生老病死是难免的啊！人生悲痛受苦的时候，才知自己的业只有自己承受，别人是替代不了的。

在我最困难的时候，我终于看透人生。人世间的是非曲直，人情冷暖，都在教我看破放下。有时候，一个人胡思乱想，感到很难过，脾气越来越暴躁，无明火在心中烧，苦不堪言。

最痛苦无助的时候，唯有佛法可以依靠，与佛同在增长我的智慧，远离痛苦与烦恼。

现在我最喜欢星期六，因为我可以上佛堂，学唱佛歌，静坐和念经。还有和老师与各位居士在一起，感到光明幸福。在这里，大家都是真诚相待，互相关怀，行菩萨道，自利利他，共同朝向成佛的大道。能来这里是我的福报，我要好好的珍惜。

以前我总是认为佛教是很消极的，但接触之后，觉得佛教不但不消极，而且还是非常的积极，可不是吗？这次如果不是皈依佛教，我真不知是否还有勇气面对人生。

我常听人说：“求神拜佛”，其实学佛不只是膜拜，最重要的是修行。

“路遥知马力，日久见人心”。这次如果不是发生这样的大事，我真的不知道在我们的亲人当中，有些是这样的，而另一些又那样的。有一些人自儿子去世后，连电话也没打了；但



也有一些我们不敢期望他们来的，他们都来安慰我们。而那些佛堂的朋友，也时常问候我们，安慰我们，同时还用佛法开导我们，真是很难得！

智达写于1999年

自杀不能解决问题

昨晚在讲堂分享佛法的时候，有一位居士提起自杀的问题，他说有人误以为人死了，就是解脱，所以自寻短见，以为一死百了，其实，这是错误的想法，也是一种愚痴又自私的错误行为。自杀不但不能解决问题，使人不得解脱，反倒使问题更加复杂。死者会给活着的亲人留下更多的痛苦和负担，太残忍了！而死者本身也要堕落恶道受尽恶报，来世得生人道时，也是多病，多苦又短命，实在是后患无穷。

我也曾经想过这个问题。我的小儿子不幸在服兵役时因交通意外去世，我当时第一个反应就是：为什么死的人不是我而是他？因为我已经活了一大把年纪，而他才刚成人啊！他还有光明灿烂的前途，就这样走了，而我留下来又有什么用呢？如果可以替代的话，我愿意为他死。

想了又想，越发觉得失去生存的意义，最后甚至还想一死了之，不必再受痛苦，幸好念头生起，还未付诸行动，便想起家人，深觉自己责任未了，还有责任在身，必须活下去，不能就这样走。

不久，在炳虎居士的介绍下，我认识了人乘佛教，也踏



进讲堂，结识了两位良师及众善知识，在两位老师的耐心开导下，我渐渐的认识了人乘佛教，也开始认真学佛修行。

在那段黑暗的日子，幸而得两位老师的眷顾，在他俩不断地安慰和鼓励下，我和内子才慢慢将丧子之痛释怀，我们也在他们的孜孜不倦，谆谆教导下，以佛法为医心良药，在依法修持后，心境有了很大的转变。

人乘幸福文化讲堂是学佛修行的好地方，在讲堂活动的居士都非常友善。每当星期六集会的时候，他们都给予我们诚挚的关怀慰问，同时用佛法来开导我们。就这样周复一周，我们才从黑暗走向光明，那颗波动得相当激烈的受创的心，才安定下来。我们想借此良机感恩师父圣开上人来人间弘扬人乘佛教，它使我放弃“自杀”的念头，开启我们的智慧，引导我们走向幸福光明的康庄大道。我们也要感恩道场的老师及所有居士对我们的关怀、慰问及鼓励，让我们对学佛修行更有信心。

智达写于2002年

学佛心得

学佛修行，说来容易，做起来困难。我学佛多年，虽然懂得一点道理，但做了多少呢？真惭愧！

今晚提起笔来要写学佛心得，才知道自己心中一片空白。好像根本没学到什么。

不过再往深一层去想，也不是完全一无所得。至少在自己

的行为方面，还是有一些改进。例如我的脾气本来非常暴躁，现在我要发脾气的时候，会想到佛，立刻觉照到自己又要起无明了，要记得保持觉照，凡事要“忍”，不要给“心”骗去。这样一来，脾气也就发不出来了。

另一件事是布施，学佛前我不很愿意布施。原因是我童年时非常穷困（因我父亲被日军检证了）。当时又没人能帮助我们，所以生活非常困迫、难挨。因此，总觉得舍不得把自己的财物布施给他人。

学佛后读了师父的书，知道学佛除了自己要解脱放下，对别人还要有慈悲心。加上老师时常提醒我们，要以平等心和慈悲心对待人、事、物，渐渐地我也受到了熏染，启发了我的慈悲心。现在总觉得应该帮助那些极需要帮助的人。所以每当有慈善机构募捐善款时，我就会在能力范围内捐些款项。

“助人为快乐之本”，现在我才真正的了解这句话的意义！

智达写于2007年





学佛是人生最大的幸福与快乐

一种米养百种人，各人学佛因缘也不同，我是带着悲痛与仇恨之心踏入佛门。

在这娑婆世界，我曾经觉得很烦恼、很痛苦，而苦多过乐，做人难做，女人更难做，人的一生好像波浪，有高潮也有低潮，而人生不如意事十之八九，生活与情感若陷入苦境，有时是无可奈何的，但是如果连思想与心情都陷入苦境，真是苦不堪言。

很庆幸遇到人乘导师圣开上人及上人所开示的深入浅出的佛法教育，是佛菩萨的慈悲使我进入如来之家，我已经皈依学佛，亲近道场很多年，经过多年佛法的熏习，使我对人生又开始充满希望，获得重生，能够学佛是人生最大的幸福与快乐。

人乘佛教幸福文化讲堂，有好多活动，如人乘佛曲歌唱组，插花组，儿童及少年组的益智课、成人组的共修、佛法分享，老师每个月第二周六的佛法讲解及陈明安老师每个月第一周六的大智母法及修行观念的指导。自从老师开办了插花组，使我获益很多，看到花儿，心情自然开朗，因为时常听闻佛法以及修行观念的指导，心情逐渐从悲痛和苦恼转向愉快、平静，于是气色改变，人乘美容膏胜过其他保养品，使我容光焕发，放下执着，心结渐渐打开，心情也渐渐开朗了，内心比起未学佛之前，解脱自在。所以我常想，要过快乐的人生，就要皈依学佛、闻法修行，这样才不会被八九不如意的事打倒。



导师圣开上人说：“不解脱就活不下去”，只有解脱才能远离痛苦与烦恼，学佛的人只要好好在日常生活中，保持觉照，常常内观自省，也不要想进步或退步，老老实实，依法修持，自然会改变心境，找到光明幸福。同时我们修行做事，心态要像花一样，花朵不一定要人赞美，不管有没有人赞美它，它都会开放；花朵向着太阳，我们的心也要向太阳，在光明中成长，美化大地，完全没有我相。

觉是有佛法的生活，不觉是众生的生活。如果能觉照内心的贪、嗔、痴，而能除去这些不良的习气，不就能做到师父所说的“与佛同在”吗！

佛就是觉，学佛就是要觉照自己的心，不要随着外在人、事、物起舞，勿随境而转，日常生活中到处是佛法，只差觉与不觉，所以我们要常观照，明白苦从何来，如何离苦得乐，时时与佛同在，才能得解脱，我们都知道，人身难得今已得，佛法难闻今已闻，所以要珍惜闻法，学佛修行的因缘。

修行学佛的过程全靠自己，所谓“个人修行个人了，个人吃饭个人饱”，所以要诚心修行，修行的重点在于自己有没有觉照和正确的修行观念，为了建立正确的学佛修行观念，我们多问大善知识，请教学佛修行的观念和佛法，才不会以自己的知见来理解而变成知解无明，最重要的是要将佛法运用在日常生活中。

修行人要像太阳一样，无论走到哪儿都能照亮自己，照亮别人，放下自我的观念，时时与佛同在，自性光明，照破无



明黑暗，所言所行，利人利己，自然福慧逐渐增长。

雅菊写于2007年





修口德

不知不觉，学佛也有几年了，深知学佛修行就要断习气，保持身口意三业清净，才能开智慧。

在日常生活中，我们天天要用口说话，与人沟通，要是说话不得体，口无遮拦，就会有误会磨擦，所谓祸从口出，就是此意。

身为父母的人，在家中教育儿女，必注重以言语与儿女沟通。时下的青年，都不喜欢长辈啰嗦，身为母亲的基于对儿女的关怀，多说几句，便会引起儿女的不满，有时还会惹来家庭风波，彼此不愉快。学佛修行后，懂得时时要与佛同在，离情尚义，若遇与儿女沟通不良，或儿女不听管教时，先要告诉自己无生度众生，不要动怒，过后，才心平气和地解释，最终皆能化戾气为祥和，儿女与父母的关系也会越来越好。

在工作单位，与同事相处，也应注意说话要有觉照，才能与人相处和谐。有一回，几位同事为了口腹之欲，专程相约去吃大餐，我知道后，就骂他们“无聊”，事后才发觉失言了，虽然是小事，但我感觉非常惭愧，学佛的人应随时注意自己的言行才是。

在家中，老伴就常常批评我说话语气太重，虽然说者无意，但听者有意。我很同意他的话，希望自己能够经常觉照自己，断习气，消业障，不要辜负老师对我的教诲。

慧敏写于2001年



家和万事兴

学佛之后较有智慧处理生活中的一切，少走许多冤枉路。

我以前老爱啰嗦我的先生，他的所作所为一看不顺眼就批评指责，让他觉得厌烦，故时时与我起冲突，总是闹到大家脸黑黑，很不好受。

学佛之后，知道要有觉照，要断习气，修掉不好的口业，夫妻之间要互相谅解、包容，学习容忍，于是有一天，我俩坐下来，心平气和的讨论，阐明夫妻相处要互相体谅、忍让及包容，也许大家都在更年期，脾气都不好，以后不要相骂，要多商量沟通，多一点爱心，关怀，生活才能愉快。从此家和万事兴。

佛说人人只看到别人的不好，却没观察到自己也有许多缺点，学佛后时时警惕自己不失觉照，许多事情也得以迎刃而解。

慧敏写于2005年

包容

学佛这十多年来才真的体会到人与人之间的相处或是夫妻的相处之道，都要有一颗包容胜解心，还要懂得忍辱来对待人与事，以往不懂得用佛法处理，对于事情的发生，常常耿耿于怀，心中一直埋怨，嗔恨为何做人那么失败。现在懂得一些佛

法，至少有人对我无理取闹时，也能学习放下，保持沉默。如果遇到非说不可时，语气要尽量放低，情绪要稳定，可避免与人磨擦与生怒气，烦恼少了许多，心情也比较清静，生活也较逍遥自在了，何必自寻烦恼呢！

遇到恶因缘无法释怀时，我就会想起佛法里曾说过的一段话：也许我上辈子欠了他，这辈子要欢喜接受，不要有对立，才可了掉恶缘。冤冤相报何时了？恶缘也是考验的机会，将逆境转为修行，学习以德报怨，早日解冤释结，如此一来，烦恼就消除了。

慧敏写于2011年





学佛后的智慧

我是一个初学佛者，在未学佛前，我的个性比较悲观，多愁善感，学佛之后，慢慢地变得乐观开朗，但是，在面对孩子不听话时，我还是会发脾气，因为我对儿女们有一分执着，所以，没有办法离情尚义，以一颗清净心来教育犯错的孩子。我也想跟儿女交朋友，不想动辄责骂孩子，但稍微放松，孩子们就很顽皮，所以，教育孩子要有智慧，我对他们时而松，时而紧，视情况而定，希望假以时日，他们会断习气，更加懂事，培养起好习惯。

在讲堂我也接触到一些同修，他们好意的提醒我，尽量不在先生工作回家后，在他面前大声责骂孩子，应该让他感受到家庭的温馨和乐。我除了身体力行外，也劝导我的朋友如是做。到讲堂听闻佛法，对我十分重要，有时候，一忙起来，几个星期没有到讲堂共修，心里就觉得很烦乱，每周一次到讲堂听闻佛法，对我有鞭策作用，它使我不敢懈怠，似乎在提醒我要不断熏修。

听闻佛法，才了解到在学佛修行的道路上，断除习气是多么的重要。犹记得多年前，在一家百货公司任职时，有一名同事，因为有贪取他人财物的习气，她经常偷窃，终于，上得山多终遇虎，在一次行窃时，被经理发现，法网难逃。这些活生生的例子，都在告诉我保持觉照光明，断除习气的重要。只有时时保持觉照，才能少犯错，不造恶业，免受恶果。

学佛对我的人生有莫大的助益，我希望自己能够生生世世遇到正法，继续学佛，早日开智慧，得解脱，跟随师父圣开上人学佛行菩萨道。



秀梅写于2002年





菩萨的馨香

1992年，师父最后一次来新加坡弘法，我幸好有缘前去聆听师父开示，与师父有了一面之缘。在师父的摄受下，开始皈依学佛。那时候，师父给我的印象是：“很像一位公关，尽力的把人乘佛教推介给大家。”

学佛以后，佛法如清凉的泉水点滴流入心田，缓缓的洗净了我心中的污垢，也解除了我对生命的许多疑惑。我渐渐明白到师父弘扬释迦正法之不遗余力，乃因悲心太切之故，因为只要能让更多一个人懂得运用佛法，就等于让更多一个人得到清凉与解脱。

师父圆寂之后，有居士感于师父所著作的佛书与经典白话浅译，向来都是以赠阅的方法让居士请回去阅读或分赠亲友，未能普及社会大众，故建议重新编排师父的近百种著作，准备出版分销各地，希望借此接引更多的人学佛，让非教徒也能从师父的著作里认识人乘佛教的修行是那么的简单与自然，它与人类的生活与幸福是息息相关的。

起初，当我加入编辑组参与编书的工作时，内心不禁感到惶恐，因自知能力和资质有限，对佛法的领悟又未能透彻，怕不能把书编好而有愧于师。我和其他居士用了两个月的时间把师父所写的书重新看过，再依不同的标题把各文章分类，就在我完成初步的分类工作的那一刻，家里突然飘来一阵阵浓浓的檀香味，我们全家人都闻到那菩萨的馨香，历时约有一个小时之久。我惊喜的想：“莫非师父前来视察编书的工作？抑或师



父来鼓励我做事不要怕困难？”师父生前很重视文化工作，即使病倒了也不忘著书，他亦希望所著的书能摆在书局里，以接引更多有缘人来学佛。记得曾经有人这么问师父：“老和尚，为什么你要这么辛苦，为了弘法利生的事业忙碌不休呢？”师父答道：“我一是为了学佛，二是为了燃身供佛。”师父的话真令我感动，我但愿自己的智慧、定力与慈悲心亦能早日增长，有一日也能像师父一样，心里时常想到一切众生而不怕劳苦，行菩萨道不觉疲厌。

虽然师父已经圆寂，但弟子们若能以师志为己志，与佛相应，与正法相应，一代一代的传下去：“修度内众生，行度外众生”，就能延续师父那“净化人心，建立人间净土”的圣业了。

雪辉写于1999年

信受圣人的言教

师父说：所谓“正信”，不邪不迷，叫做正，正者圣也，以圣人之心为己心，圣人之道为己道，仰慕圣人，而信受圣人的言教，叫正信。

近日来深切的体会，如果只是每周六到讲堂参加共修与闻法，口谈修行，但心存不羁，行为仍是贪，嗔，痴的表现，是不能真正解脱与获得幸福的。

如果依教奉行，一切都能遵从佛陀与师父的教诲去做，定



能避开许多不幸与烦恼。

时常有居士或亲戚朋友向我诉苦，有的被同事诬赖，有的被朋友误会、责备，有的被人欺负或欺骗，有的是与先生、孩子发生种种争执。通常问题的发生，除了外境的因素，一大部分也是自己的执迷不觉。所以我都会试着提醒他们：试想如果同样的事情发生在老师的身上，老师会如何处理与做出反应？答案一定是：老师会自观内省，检讨自己的过失，若是自己没有过错则放下，不会与对方起对立、不计较，更不会耿耿于怀，也不需澄清解释，因为有些时候是越是解释越多误会。若自己有错失则去修正、补救与道歉。不会对恶缘或恶境心生怨恨，也不必等到被烦恼缠绕后再思考如何解决与放下，只要当下不迷，就不会为境所转。既然有善知识为榜样，很容易就可观照到自己的习气，只要能够自觉，很多问题就不是问题了。

在我们处理法会或讲堂其他事务时，有时因为各人的我执我见、没有经验、没有智慧、没有尽责而没把事情做好，老师很少责备我们，她总是不断地包容，讲解，引导和给予我们机会再学习、再检讨和再改正。老师常对我说讲堂的居士已经算是很发心的在护法讲堂的各方面运作了。我自己听了就觉得很惭愧，因为自觉自己还很懈怠，仍然受到老师的鼓励，还要更加努力才是。

见到以师志为己志的法师及传教士们认真、精进的修行、学佛，学菩萨上求佛道，下化众生，我很钦佩他们，更深觉惭愧。但是，除了钦佩与惭愧，更重要的是要信受善知识平日的言教与身教，这样我们虽然是小根器，也会有所成就的。

一位法师在文章里写道：师父曾经把自己比喻成一只老牛，拖着一部破车，后面跟着的不是小牛，而是一群鸭子，不会帮忙拉车，只会在后面呱呱叫。

我希望自己别当一只鸭子，要当一只小牛，能帮忙拉车。也希望居士们大家共同努力，别让我们的法师或传教士拖破车，而是让他们开着一辆马达十足的MRT（地铁），车上载着一群一起发愿精进修行，与师父一起净化人心，与师相应的居士。希望大家能减轻法师与传教士的负担，而不是加重其负担。

最后我要发愿好好修行，别再偷懒、放逸、蹉跎岁月、不辜负师父与陈明安传教士传法与圣教之恩。

雪辉写于2006年





体会佛法的好处

学佛前，很忧郁，事事看不开、放不下，有太多的担心与忧虑。皈依后，仍旧是迷迷糊糊地过日子。为了生活所需，我开始出外工作，在工作场所，看尽了是是非非，人生百态，才开始体会佛法的好处，只有在生活中运用佛法，才能助我离苦得乐，不会被这些外缘外境所影响。

现在，遇到逆境，心较安定，不再那么惶恐，也懂得较理智地去处理事情了。师父上人教导我们学佛要开智慧，求解脱，才能真正利益人生。若在生活中能解脱自己的烦恼，就是向解脱之道向前迈一步了。

菊英写于2004年

学佛心得

修行的重点就是要保持觉照，不断的自观内省，提升自己。心中若妄念生起，觉照到那是不好的念头，就要舍掉，才能断除恶习。比如有一天，某位朋友来找我的同事，我一见到她马上有不快之感，也不想与她交谈。过了一会儿，才觉照到是自己的嫉妒心在作怪，当下即舍掉这“嫉妒心”，内心也自在了，同时也度走了“嫉妒”的恶习。

为了学佛，我总尽力安排好轮班的工作时间，以便能在每周六到讲堂共修与闻法。平日里也常听师父佛法开示CD来净化



内心。

时时自观内省，凡事就不再那么执着。遇不顺心的事而起妄想恶念时，一觉照到，即学“不理它”，妄想恶念也就会慢慢地淡化。

学佛修行，自己的心在想什么自己要清楚知道。把恶习断除，内心才有光明！

菊英写于2004年

断习气才能破除自己的愚痴无明

学佛！学佛！是为了什么而学佛？说起我的学佛因缘，是为了求开智慧，求解脱而学佛。

当我的丈夫告诉我，他的兄弟姐妹共十人要从马来西亚来我家过农历新年，从除夕到初四，共五天，我就想，人数这么多，要怎样安顿他们，心里就起了少许的无明，于是请丈夫叫他们减少人数来，但他说他们已经约好一起来，怎好意思跟他们说呢！所以我也只好接受了。

当我一面准备他们所需要的用品，和准备过年的食物，份量比往年的多，费用也增加了，口里虽然没有多说什么，但心里觉得有一些闷闷不乐。这种心情持续了几天后，有一天我想到他们的到来导致自己闷闷不乐，不如把闷闷不乐的心，转成快快乐乐的心来迎接他们与他们相处，把金钱上的得失舍掉。当我一想通，闷闷不乐的习气就发挥不起来，也度走了这无明



的习气。

在生活中面对人事物，总会遇到顺心或不顺心的事，而生烦恼，只要我们学佛修行，常听师父上人和陈老师的佛法开示，生活中有解不开的烦恼，可以请教我们的善知识，引导我们正确的佛法观念，进一步的要求自己，培养自己的自觉能力，观照自己的坏习气，渐渐的断除习气，才能破除自己的愚痴无明，智慧自然逐渐启发，无明也会减少，生活中也自然快乐了。

菊英写于2011年





要有正确的观念

记得未学佛前，认识了一位常亲近某个正信道场的朋友，她便介绍我带两个孩子到那儿上“儿童学佛班”。该道场的活动多偏重于诵经，并未设有佛法讲座或佛法分享之类的活动。这位朋友偶尔也会拿一些佛书借我阅读，我最喜欢的便是其中一本圣开上人写的《佛教与拜拜》。

佛书上的道理，虽扫除了我对佛教的一些误解，但由于尚未学佛，对六道轮回中诸众生的观念仍相当模糊。由于她是我唯一信佛的朋友，我便常向她请教一些佛法上的疑问。有一回，她竟告诉我：“做鬼比做人还要解脱与无忧无虑。”我当时对她的这番话竟也深信不疑。过了不久，在另一个朋友的接引下，来到了人乘佛教的道场，得以听闻正法，才纠正了过往那些错误的观念，知道鬼道乃三恶道之一，他们是因前世为人时慳贪作恶，才沦落鬼道，时感饥饿、寒冷、阴暗，鬼道众生的福报，又怎么会比我们人好呢？幸亏传教士及时给我纠正这些错误的学佛观念，才免误入歧途而修偏了。

所以，如果在佛法或学佛修行的观念上有疑问，最好还是去请示法师或传教士，才不会被那些一知半解或误解佛法的人所误导。最重要的是自己也该精进修行，早日开智慧，真正体悟佛法，能将光明带给其他的人，才是真正的佛弟子。

瑞聪写于2001年



净信

在养育儿女的过程中，当孩子不服管教，出言顶撞，又不能体会父母的用心良苦时，父母的心就如刀割一般的痛。

菩萨就像慈母一样，对众生如母忆子，不厌其烦，无怨无悔，然而我自己也曾经因为执着自己的知见，对指引我的老师及同修起无明，当时不但不懂得惭愧自己修行功夫之不足，还理直气壮地讲了一堆“大道理”。感恩慈悲的老师并没有放弃顽愚的我，仍然在百忙之中抽空开解我，引导我走出黑暗，重拾信心，回归菩提道上。

在学佛修行道上的居士们，有时对老师的随缘教育或是推行宗旨的坚持也会产生误解和无明想。尽管如此，她却不为所动，仍然难行能行，难忍能忍地追随恩师圣开上人行菩萨道。

老师曾说过她在跟随师父上人学佛修行的过程中，对师父所讲的每一句话都深信不疑，从不作二想，师父怎么教，她就怎么学，师父怎么交代，她就怎么做。即使一时无法理解师父的教导与用心，她也尽量按照师父上人的指导去做，就如密勒日巴尊者对他的上师那种不会动摇的净信心一样。尊师重道对一个修行人来讲实在是太重要了，如果对赐予慧命的师父失去了信心与尊重，等于斩断了自己慧命的根，修行是不会有成就的。

师父有一则法语说：“现在自己会做事的人，将来才是会领导别人做事的人；现在自己能受人领导的人，将来才是会领导人的人。”我应该放下自己的我知我见，接受善知识的指



导，唯有这样，才能在修行上有所成就，这是我今后要学习的。

瑞聪写于2006年

善恶缘

当我们看戏时，戏中人物扮演的角色无论是虚伪或真诚，善良或邪恶，好人或恶人，我们都当他们是戏中人，非现实生活中的人物，看过就算了，并不会持续有强烈的好感或恶感，因为我们知道他们只是在演戏罢了。所谓人生如戏，我们现在何尝不也是戏中人。面对生活中的善恶因缘，就有如看电影时一样，一幕幕地看完就算了，何必留连不舍，而有恩怨情仇呢？世间一切皆是缘生缘灭，过眼云烟，何必去执着呢！

在大机构里工作，人事复杂，流动率高，人来人去，缘聚缘散，如家常便饭。今天一个曾经对我百般刁难，万般羞辱的同事走了，接着又另一个曾经和我很投缘的同事也要辞职了，对前者的离去，我不觉得有什么好庆幸的，对后者的离去，也不感到有什么值得惋惜，反正恶缘善缘都是缘。善缘故然要珍惜，遇恶缘也要设法去化解。回想起来，倘若不是遇到这些逆行菩萨，让我上了这宝贵的一课，让我有机会对境练心，可能我对“难忍能忍，难行能行”这句话的体会就不会如此深刻。在此衷心地感恩这些逆行菩萨们给我的教育。

在生活中遇到跟你很投缘的朋友时也要避免落入情缠。我和公司里的几位年轻同事常在一起谈人生，谈佛法，而且很投缘。女儿知道了就取笑我说：“你既然跟她们这么投缘，干脆收



她们做干女儿好了”，我答她说：“修行人不搞情缠，我只是在履行我对朋友的义务罢了。”老师曾经教导我们同修间的相处要不即不离，我想同事间也一样，要保持觉照，进退得宜，才不会落入世俗的情缠。爱和恨是一体两面，修行人要保持中道，不应落入两边。

瑞聪写于2007年

学佛要亲近善知识

当我失落时，是她扶持我；

当我彷徨时，是她指点我；

当我懈怠时，是她提醒我；

当我起无明时，是她开解我；

“她”，就是我的传教士老师。

她在我的学佛修行道上时时照顾着我的修行慧命。修行道上障碍多，倘若没多来道场亲近善知识，这条脆弱的慧命就如风中蜡烛，随时被风吹熄。

在学佛过程中，每当陷入无明时，我的老师都会不厌其烦，苦口婆心的为我开解，驱走我心中的黑暗。她就如一个妈妈在教孩子学走路时，担心她摔倒，担心她迷失，是很费神费力的。她就像慈母般，小心翼翼地照顾着我们刚出生的慧命。

曾经有人说：只要照着佛书上所说的来修即可，何必花时间来道场。须知法无定法，定法非法，唯有这些已经走在修行道上的善知识，才有智慧了知各人的因缘，各人的根器，而给



予适当的调教。况且看了佛书之后，我们有没有那份智慧去把书上的佛法融会贯通，有时难免会断章取义，误解法义，甚至以自己的主观意识去理解佛法，滋长自己的知解无明，还以为自己懂了，那不是更冤枉吗？有时书中的答问也是因缘法，但是因为自己程度不够，却执着一个法将自己困在其中，更重要的一点是当我们把书上的佛法运用在生活中而遇到障碍时，没有善知识指点迷津，我们便会被卡住，要如何进步呢？

欲知前头路，且问过来人，倘若不来道场亲近善知识，向他们问法，自己盲修瞎练，到头来不但枉费功夫，甚至断了慧命还不知道。正如陈明安老师说：如果你在家修，万一修错了，也没人救你，你在那边快要溺死了，也没人看见，那怎么办？修行不可以闭门造车，闭门造车自己错了都不知道。

修行就如走钢索般，一不小心，随时都会有丧失慧命的危险。善知识就如修行路上的向导，有经验的向导才能引导你正确的路。

在此奉劝各位，有空要多来道场闻法，向善知识问佛法，修行上才得以提升，否则十年八年都尚在原地踏步，岂不枉费此生。

瑞聪写于2009年

佛法不离生活

由于所居住的公寓内有卡拉OK厢房的设备，故常邀同修到我家一起唱佛曲。一路来都要依靠其中一位同修来操作此架



唱机。因为当我看到那堆错综复杂的电线时，心中便马上排斥学习操作它。虽也曾经尝试去学习操作它，但总被那堆错综复杂的电线搞到头晕脑胀，学不上手，也就此作罢不学了，一直依赖那位会操作它的同修。

有一回，由于这位懂得操作唱机的同修没空来，我只好设法找了两位年青人来教导我如何操作。他们都从小受过高科技的熏陶，三两下子就搞定。当时我灵机一动，干脆一面向他们学习，一面把唱机上的每个按钮及操作程序一一画在纸上。回想当初学习电脑操作时，何尝也不是用这种很笨的方法，看图操作，一旦熟练之后，就不必再看着所画的图来操作了。

从这件事让我体会到其实表面上看起来复杂的事，做起来却未必如想象中那么复杂。这让我觉察到自己这种先入为主的习气，甚至因“生心自限”，造成我的学习障碍，学佛修行也是如此，千万不要被深奥的佛法生心自限而吓跑了。即使最简单的念佛法，也要发起学习的真诚心，掌握法要，认真修持，才能念佛成就。这就有如我用绘图法来记录学习操作唱机一样，只要生起不怕困难，认真学习的心，也一样达到其效果。人人都有佛性，只要认真学习，老实修行，每一个人都能明心见性，净化己心，开启智慧，学菩萨慈悲利行之道。

瑞聪写于2009年





感恩师父

韶光易逝，不知不觉，师父圆寂已经六年了。

自从依止师父圣开上人、老师学佛修行后，待人处事，心境上与过去大相径庭，用脱胎换骨，改头换面来形容，是恰当不过。这九年来，在人生的道路上也平顺多了，即使是大灾大难，也都化险为夷，转危为安，甚至出乎意料的好。而这一切，都一再印证师父所教的佛法是充满智慧和清净光明的。只要我们好好学佛修行，就可以改变因果，所以，我们要发愿生生世世都要皈依三宝，学佛修行，早开智慧才能创造幸福。

如果不是遇到师父上人的佛法，又碰到老师的慈悲教导，我不知道今天的我，会是什么样子？我想如果我有幸活着，那一定是面目可憎，忧愁悲苦的可怜人；要不，就是早已自我了断，在地狱受报的鬼道众生。

师父上人是超凡入圣的菩萨，他的话是引导我们出离苦海的智慧明灯，只要我们遵从师父上人的教导，依止他老人家的话去实行，老老实实地去做，就能获益良多，这真的是如人饮水，冷暖自知。师父上人给我们的“宝藏”多不胜数，有形的、无形的都有。只要你以一颗清净心，如法去修，必定会有意想不到的收获。

在这里，我要感恩在我垂死挣扎的当儿，救我离苦得乐，重获生命又得慧命的师父上人和老师，如果不是他们行菩萨道，慈悲济世，救度众生，我这愚痴的众生就无缘认识你们，和你们分享这份感恩之情了。所以，我发愿生生世世跟随师父



上人和老师一起学佛修行，在人间做清道夫，利益众生，行菩萨道。但愿师父上人加被成就我，让我善根增长，难舍能舍，难行能行，学佛精进，做师父上人的好弟子。

秋蓉写于2002年
注：此文作者已逝世

学佛真好

学佛的确好！多一分觉照光明，就少一分黑暗无明，心如明镜内心越来越清澈明净。对生活中的俗人俗事，渐渐淡化了，烦恼也减少了。心湖偶尔因外缘外境泛起的一点涟漪，也会在与佛同在的光明中抚平，很快化为乌有。陈明安老师传法的法偈常记心头，众生心一生起，自己很快就觉照到了。许多人我是非，自然而然在生活中绝迹。当有人往我身上倒垃圾，把我当出气筒，我除了以平常心相待，也以佛法回报，久而久之，垃圾少了，甚至绝尘而去。有人告诫我这种处世做人的态度，对我极为不利，他不知我这样是在了恶缘，我对因果深信不疑，我要向常不轻菩萨学习，纵使他人对我有所误解，也不必在意。

学佛之后，不再那么多心，觉得自己越来越傻，越来越钝，但傻和钝让善良的人亲近我，使精明的人不会防备我。在生活中，不论好人坏人，只要我帮得上忙的，我都会尽力去帮他，赤诚相待；只要谁有兴趣聆听佛法，我就会把我所知道的

告诉他，让他也能得到法益，但我不强求他跟我进入佛门，我坚信缘到自然成。

佛法让我的心灵得到安宁，内心很踏实，恶缘渐了，善缘增加，如此行去，脚步轻快多了。

学佛真好！

秋蓉写于2006年
注：此文作者已逝世





我的无明习气

众生都有无明习气，这是不争的事。但我的无明习气，尤其是贪嗔痴特别严重。

我很贪染执着，当我看到一件新东西面市时，我就有占有它的欲望。如果不能如愿以偿，我就会嗔火攻心，怒不可遏。

我的嗔心很重，我常因一些芝麻绿豆的小事发大脾气，如果有人冒犯了我，我就会铭记在心，伺机报复，因此，我常在无意间得罪了人；简单易办的事也因为我的无明习气而搞得错综复杂。

我非常愚痴，即使学佛后，我还是不知往内心去自我观照，不让无明生起，师父墨宝上的话：“常观无明不起，自然天下太平”。我仿佛视而不见；老师弘法时给我们的叮咛，我听而不闻。如此日复一日，年复一年，半个世纪过去了，我依然故我。每个星期六在讲堂活动，我总是“遗世独立”，“孤芳自赏”，“自得其乐”，我根本无法融入人群中。讲堂的居士看到我这个木讷、一问摇头三不知，三缄其口的怪物，也敬而远之。讲堂的活动一结束，我就归心似箭，迫不及待地想回去我的安乐窝，会我的周公。这一来，又和我的同修起冲突，她有任务在身，我却一意孤行，非要她跟我回家不可，令她进退两难，最后是来时欢欢喜喜，回时各人一张脸。

去年，慈悲的老师委派我全权负责书展的工作，我一口答应，但心中根本不把它当一回事，一直到同修提醒我要把工作做好，我才认真起来。那次的书展，同修们的热忱、负责，令



我十分感动。他们并没有嫌弃我这个一向不合群的冷血动物，反而竭尽所能，鼎力帮忙，就是他们的团队精神、菩萨精神才成就了我，使我负责的工作进行得很顺利，不劳老师费心，我也不至于愧对恩师。

这次的经验，使我在感动之余，深有所悟，我决心改掉我的坏习气。可是，怎么改呢？这问题在我的脑海中盘旋了良久。

一个月后，听人说有法师从中国来新讲经说法，我突然有跑道场的冲动，于是我便坦诚地向老师禀明，慈悲的老师不但不阻止我，反而赞成我去看看。于是，我拉了同修赶了几场课。我如获至宝，但是，当我和同修分享心得时，同修总是回答我说：“这些佛法老师早就说过了，难道你在讲堂没有用心听讲吗？”她满脸狐疑地看着我。为了证明她的话，我钻研师父上人的书，结果，事实证明她所言不虚，是我自己让无明障蔽了学佛因缘。我反躬自省，觉得自己太对不起老师了，于是，我下定决心，要加倍努力革除坏习气，一心学佛修行，以免毁了自己的慧命。

在修行的路上，我们一定要依止明师，还要有善知识相伴，随时指点迷津，才不会行差踏错，断了慧命。我庆幸自己还有几分善根福报，既有良师谆谆善诱，从旁指导；又有善知识时时提醒，让我的修行道路更为平顺，我要感恩他们，让我有机会重拾慧命，不致虚度此生。

其有写于2001年



师父使我重拾慧命

今晚是师父圣开上人圆寂六周年纪念日，我的心情是沉重的。我虽是师父的皈依弟子，却与师父缘慳一面。六年前，当师父圆寂时，我还迷迷糊糊，虽然已经报名入学，成为师父的弟子，但只是挂名而已，来到如来之家，我也不觉得怎样，只是家人来，我不甘寂寞，也跟着来，家人回，我巴不得赶快回。对于师父的圆寂，只是觉得有点惋惜罢了。

后来，也不知何因缘，我突然迷途知返，知道必须精进学佛，佛在我心中于是占了主导地位。过后的这段日子，一路上蒙老师指导，我才有重大的发现，原来师父上人是那么慈悲和伟大。师父无私地，全身心地奉献，燃烧自己的生命，成就别人的慧命的伟大精神，让我深受感动。师父成就了老师，老师在师父的感召下，敬菩萨、学菩萨、行菩萨道，老师无私地付出，孜孜不倦，循循善诱，谆谆教导，使我这个迷途的羔羊，难雕的顽石朽木，终于若有所悟，走上正道，更进一步直奔佛道。我想如果师父还在，他必定会来我们的道场，并给我们指导，我大概就不会在歧路彷徨，白白地浪费了前面几年的大好时光，早日走上佛道。但是，也因为有前面的这段因缘，更坚定了我学佛的心念。

今天，我想向师父上人和老师忏悔我过去的种种不是，同时，我也想借这个机会向师父上人和老师致谢，感恩您们的指导，使我重拾慧命，改写人生。学佛的道路迂回曲折，但在这条学佛的长河里，我决不出离，我发愿生生世世追随师父和老



师，和他们在一起，努力修行，以佛法来庄严身心，早日开智慧，才有能力追随他们，来世间做清道夫，把世界打扫干净，使世界早日成为人间净土。迎接弥勒菩萨来世间成佛。

其有写于2002年

动中修

修行非要出家在佛寺中静修不可吗？

不是！

修行就只是修福吗？

不是！

做慈善活动或环保就是动中修，是真修实证吗？

不是！这观念大错特错。

师父上人所提倡的动中修，是一个方便普罗大众修行的法要，而不是只行世间的善业而已，动中修包含了世间的善与出世间的解脱。

师父上人要我们在动中修行，即在行住坐卧中，时时保持觉照，在从事一切活动时，觉照自己的身口意，外行一切善，内心清净无染。

我觉照到自己根器浅，有我相，凡事“我”字当头，以“我”为先，因此善法不易入。现在，我正在学习去我相，断除坏习气，在生活中，时时觉照自己身口意三业，以免执着我知我见，蒙蔽了智慧，造业而不自知。



当我觉照力不够，有烦恼时，就请教老师，亲近善知识，或阅读佛书，就能烦恼消除，智慧增长，所以学佛真好。

其有写于2002年





学佛好

我很高兴能够全家人一起来学佛。学佛后，我的脾气也改好了很多。现在偶而被孩子气到要生气时，就会马上察觉自己不应该发脾气而快点放下。

每个星期六到讲堂听佛法、共修，孩子们参加安亲班也变得乖了。

我在家里做家务时，总是听着师父的佛法开示CD，虽然不是每一句都听得懂，但是法喜充满。有了佛法，不但能运用到自己的生活中，也可以用佛法来帮助家人或朋友解决他们的烦恼和痛苦。

学佛后我不再迷信拜鬼神，有什么事，较能冷静、运用智慧去处理，心里踏实多了。

看到周围那些没有学佛的亲戚朋友自捆自缚，烦恼重重，就知道有学佛较不会做愚痴的事，才体会出佛法的确如良药能医治众生的病，更加庆幸自己能有机会学佛。我没有受过教育，但学佛使我受益良多，佛法对我就是最好的教育。我希望生生世世都能学佛，行菩萨道，做更多利益世人的事！



祥圈口述于2004年



去除“我相”

俗话说：“相由心生”。一颗以“我”为中心的心自然会暴露出个人的“我相”。我执是烦恼的源头，所以学佛的人，应该学习不要执着这个“假我”，才能证到“真我”，得解脱，开智慧。

皈依人乘佛教，让我增长了智慧。做生意这一行，免不了跟形形色色的人打交道。学佛之前，我总是满口三字经，讲话没有礼貌，而且有着一颗争强好胜的心，总有着“我就是不要输给你”的思想。后来发觉这就是我相作祟，就不再执着，也消除了很多烦恼与争执。如今，我已不再以自我为中心。有时碰上一些难缠的客户，他们讲话又快又紧张，随时还会发脾气。但我不再会有“你做初一，我做十五”的对立心理，心中反而会胜解地想：可能他们今天遇到不愉快的事情吧，我就不应计较，就算了。退一步，海阔天空。一时的忍让能使得双方心情都愉快，不管生意做不做得成，大家都不会起烦恼。

学佛后学习时时看好自己的心，不受外界不良风气所影响。当我那些爱抽烟喝酒的朋友怂恿我去抽烟喝酒时，我的脑子总会想：佛告诉我们烟酒是不良的。我不仅会拒绝他们，还会劝戒他们，跟他们讲解烟酒对身体健康的坏处。与佛同在使我远离了坏习气。

现在我每个星期六都会去佛堂接受佛法的熏陶，每天还坚持听师父开示的CD，做早课，时时保持觉照，时时提醒自己要用佛法待人处事，用智慧解决烦恼，希望学佛除了能让自己

受益之外，还能利益更多其他的人。

富发写于2007年





学佛后感言点滴

从一个完全不知道佛教是什么到至今皈依佛门已快三年，这段时间现今回想如获至宝，受益良多，非常感恩佛陀。

上星期的读书会，老师讲解学佛要如何自觉自度，让我忽然觉悟听经闻法也有一段时日，法也传了，自己到底修持了多少？师父上人说学佛要先断习气，一点都没错，自己的习气实在重，贪、嗔、痴三毒时时在内心环绕，如果没有接触到佛法，还不知这就是凡夫的三毒，既然是毒就得找解药，佛法就是三毒最好的解药。

未学佛前，嗔恚心很重，也很容易生无明火，一听到不合意的话，脾气就爆发，也许一路来自己独自承担生活的压力和困扰，又没有亲人在身边分忧，例如婚姻生活过得无奈，跟先生的性格不合，夫妻没办法一起共事，看法又不一致。学佛后，庆幸自己遇到善知识——传教士，若有遇到不懂得如何将佛法运用到生活中来时就向她请教，她都会耐心的教导。让我开始慢慢的明白如何依照师父上人的教导来学习谅解、包容、容忍、宽恕，做好自己的本分，断除自己的习气，不要对人（包括伴侣）或所做之事有所希求，心境自然能平和无嗔，希望如此修持能够改善夫妻之间的因缘。更愿有一天，也能度到丈夫来学佛。自从学佛后，我对生活物资的欲望也淡化了很多，无形中也比以往更知节约，把那些钱用在布施做佛事上更有意义。至于目前，我也安于现状，每到星期五及六是我最喜欢的，因为我有参加合唱团，每次上佛曲班，唱着净化人心的佛



歌，还能提升我们的灵性，真是太好了。星期六是共修及听佛法，每次到周五和周六，我都感到身心清凉、法喜充满，希望自己时时处处都能够这样保持，体会与佛同在的清凉与光明。

今生有此好因缘能得遇佛法，我一定要时常鞭策自己，要精进的学佛，时时要有觉照，把心看好，所谓心生万法生，心灭万法灭，不要胡思乱想，以免再造恶业，感恩师父圣开上人所传的智慧法，更要谨记把佛法落实在生活中，时时与佛同在，迈向幸福光明之路。

秀玉写于2005年

依教奉行递减烦恼痛苦

每个人入佛门的因缘都不同。我是因每次遇到事情或听到不喜欢的话就容易发脾气，才来学佛尝试改掉自己的嗔恚心和断除烦恼。

经过这段时日的听经闻法后才认识了贪、嗔、痴。导师圣开上人说：对治嗔恨心要培养慈悲心，因嗔心是由于无明而起，贪嗔痴也是多生累劫带下来的坏习气，所以唯有学佛修行，使心中光明才能断嗔心。我也依师父圣开上所教常念“皈依大慈大悲观世音菩萨”，过了一些日子，坏脾气即有所改善。现在自己的心也逐渐柔软了，不会一下子就生气，就算有气也很快就消了。懂佛法后生活确实改善了很多，思想观念也正确了，不再迷信，对生活上的物质欲望也逐渐淡化了，这是



我学佛后的一点进步。

现在自己在生活上还是有很多不如意，但都把它当着是修行上的磨炼，也尽量把师父上人和传教士所教的佛法落实在生活中。我学到了凡事不要太执着，不要有所求，多包容，学习宽恕身边的人，时常保持清净的意念，然后依教奉行，而从行愿中体验再体验，烦恼痛苦自然慢慢减少。在此我也很庆幸及感恩自己能遇到圣开师父及陈明安老师，得传无上甚深微妙法，真的是要精进的修才不会对不起恩师。

秀玉写于2006年





师父的法让我离苦得乐

记得我踏入这如来之家时，我的感觉是很温馨，同修们都亲切。当晚，适逢传教士给大家讲佛法。那时，我发现老师讲佛法的特色是除了引经据典之外，还以日常生活中的例子，深入浅出，不厌其烦地解说得清清楚楚。老师所讲的佛理，犹如甘露，滋润了我那早已枯竭的心田。我对自己说，我找到了，找到了什么？我却说不上来。当晚，我听得很投入，法喜充满，带着愉快的心情回家。

进入讲堂不久，我便皈依了。有幸常有机会参与佛法分享。为了不浪费同修们的宝贵时间，不辜负老师的期望，我在分享佛法之前，尽量努力地做好准备。除了参阅师父的著作之外，还请教老师。每一次参与佛法分享，第一个受惠者其实却是我自己。不知曾参与佛法分享的同修们是否与我有同感。

这些年来，每星期参加两次的活动（星期五的合唱团，星期六的例常活动），每一次都令我法喜充满。我依师所教，断习气，行众善，离诸恶。我不晓得自己到底是否有进步，又进步了多少，但我活得越来越自在，越来越心安理得，越来越快乐，这是不可否认的事实。

2001年讲堂搬迁，两位老师及同修们出钱出力，奔波忙碌。我们今天能够在这么舒适的环境里听法修行，真不知是哪世修来的福报！我们应该珍惜。

然而，追根究底，我们之所以能够在如此庄严的道场学佛修行，还得感恩师父上人提倡的六众弟子的推行方法，平等度



化一切有心学佛的人，才让我能遇到有缘的传教士，在佛法的熏陶中离苦得乐，生活得更充实，更潇洒，不再彷徨，不再烦恼。遗憾的是，我从未见过师父，但尽管如此，我还是会跟着师父的足迹走。最后，我誓愿生生世世跟随师父与老师的脚步好好学佛修行，不辜负自己的人生，与佛同在！

秋桃写于2002年





师父的智慧

师父圣开上人圆寂已六周年了。师父弘法一生，给我们智慧的教育深广。师父对我们启发、开导，从浩瀚深奥的佛理中给我们指示出一条方便又踏实的路。

师父上人所说的佛法着重在与我们的日常生活相结合，亲切又贴切。有说服力，容易理解，人人都能听得高高兴兴，学得信心满怀，创造幸福生活，这就是幸福文化，也就是佛教文化。

人心善，则有善心的感应；人心恶，那自自然然感应苦恼，不如意。所以师父上人提倡“唯心净土”，“自性弥陀”。“自性弥陀”就是我们的自性法身。假如我们天天保持清净庄严，常乐我净，那我们的自性弥陀就会时时显现，这就是“与佛同在”。

我虽然，没有机缘见到师父上人一面，不过却常从老师讲课说法中，和一些见过师父面的居士口中，还有录像带VCD中看到1989年师父来新在威信酒店主讲“人类幸福文化”的盛况，可以看到师父法相的祥和、庄严，当时同修们非常热忱、很恭敬，整个会场充满着法喜、光明。

师父的书我看得很少，但每次我读后，都感叹师父博学又有智慧。师父处理事情，回答居士们的疑问有条有理，观机逗教，都是智慧的启发，不会让人感到深奥难解，适合我们现代人类的需要。

希望我们大家共同努力，把这个如来之家建设得更好，



更温馨。我们要认真修行，净化己心，推行幸福文化，自利利他，让正法久住人间。

孝华写于2002年





学佛因缘

在一次的书展中，刚好翻阅到一本圣开法师的著作“幸福的叮咛”。当时大略看了一下，感觉书里面的词句很好，句句叮咛都是启发人心，鼓励世人向善的智慧法语，顿觉人生充满了新希望似的，更觉得孩子们看了能激励他们向善，而且内容浅白易懂，又有中英对照，于是满怀欢喜的请回来。


回家后，为三个孩子介绍了“幸福的叮咛”这本书，告诉他们法师句句叮咛都是启发智慧的法宝，希望他们能好好的阅读，便把书本放在客厅的杂志袋里，过后因为自己忙工作又忙家务，自己也忘了。直到2001年12月初，发现左边乳头出血，当时感到非常害怕，便看了公司里的中医师，医师开了中药替我调理，并建议我到医院做乳房检查。在两个月内来来回回的在医院做了一次又一次的检验，才验出出血的源头，这期间饱受了从乳头打针使乳房膨胀，到检验仪器将乳房紧压之痛苦，想到还要供两个孩子读大学，自己的病况还不明朗，真是痛苦万分。手术之前还要做一次身体检查，真是很不幸，替我做身体检验的医生，发现我的心脏有一种很特殊的声音，手术可能会延迟，要我去看心脏专科医生，心想花了两个月的时间，付了两千多元的医疗费，还是不能顺利的动手术，真使我感到心灰意冷，在很无奈的情况下，只有听同学良玉的劝告，常念“南无大慈大悲救苦救难广大灵感观世音菩萨”圣号。去做心脏检验当天，觉得每次候诊时间也须一到两个小时，于是便在杂志袋里随意拿了“幸福的叮咛”这本圣开师父生前的智慧



法语摘录前去。

到了医院，在等候医生的当儿，一翻开书本就看到了师父的简介，原来师父是世界人乘佛教导师，曾听良玉讲起她是人乘弟子，再往后一看，啊！师父的法相展现在眼前，感觉到这老人家的庄严慈祥，一股暖流涌上心头，怎么之前都没察觉到这些呢？当下我什么都不想了，我对着师父的法相，很诚心的向师父祈求，希望菩萨加被心脏检验没事，手术能如期进行，然后开始念起“南无圣开师父”的圣号，一直念到我被叫入诊室为止。

后来，医生用听筒很仔细的为我的心脏检验，告诉我心脏只是有一小毛病，手术可以进行，我若不放心，手术过后他将为我用仪器做一次详细的检查。我答应了他，但要求他帮我降低我的医疗费，只见他向护士了解外面是否还有病人等候，护士告诉他我是他的最后一个病人，他马上要我跟随他到三楼，他要亲自为我检验心脏。一路上，他很慈祥的安慰我，这次的检验不收我半分钱，他也了解我是通过电话直接来医院求诊，费用是和私人医院一样的。到了检验室，他用仪器替我做了详细的检查，结果证明我心脏无事，手术后也不必回来检验，然后回到诊室，写了一封信，叫我带给主治医生，并祝我一切顺利。当时我对这位慈悲为怀的医生，非常感激，我谢了他，走出诊室，马上翻开书本，对着师父的法相起了一种惭愧之心，告诉师父，当我痊愈后，一定会到人乘佛教讲堂好好学佛，也感谢师父今天的加持，总觉得这位医生就是菩萨的化身，在我跌入深渊时，他来扶持我，度化我这迷途羔羊。回家



的路上，心里一直默念着“南无圣开师父”的圣号。师父，弟子发愿生生世世都追随师父和老师，认真学佛，好好修行。

学美写于2004年

病中体会佛法

人在逆境中，才能真正的体会到人生无常，当无常到来时，就像一把尖利的刀，深深地刺痛着我。我因得了直肠肿瘤，虽然皈依三宝，但因学佛修行功夫不够，无常到来时，却依然痛苦烦恼，回想自己学佛学来学去，到底学到了些什么。因在生病期间，有较多的时间休息，也就有时间认真阅读一些师父上人的著作，师父告诉我们，学佛必先学断自己的习气，也要先学舍，因为舍才能真正使我们断除一切苦恼，而因舍除习气业障，才能使自性智慧光明显现，我们有了智慧，就不再愚痴了，这才是学佛修行的重点。

所以常提醒自己，我应竭尽所能把不好的习气断掉，时时观照自己的内众生，保持觉照，虽然一下子很难舍去杂念妄想，就常默念“皈依观世音菩萨”圣号，以求保持清净光明，借以去除杂念。

当我到医院做化疗时，虽然要挨插针之痛，身体也感觉非常的寒冷，但师父说处处都是道场，所以也就把医生当作菩萨，把护士当作护法神，我身体的疾病，就由他们来替我医治护理，不再起心动念，一心只是好好的默念“皈依观世音菩萨”圣号，求菩萨加持，保佑顺利完成化疗。



非常感恩师父上人的教诲，在我面临死亡的威胁时，知道怎样面对无常，应付无常，不至于像一些没有学佛的病友，只会唉声叹气，感到绝望痛苦，若我能恢复健康，必要抓紧时间修福、修慧；也希望所有的居士，要以我为警惕，精进学佛修行，千万别浪费时间，佛法能帮助我们离苦得乐，解脱恐惧苦恼，使我们面对所发生的事情，都能看破、放下，不再执着，这是我在逆境中深深体会到的，与佛同在！

学美写于2004年

人间地狱走一回

因得了直肠肿瘤，必须要接受切除肿瘤手术，并提前一天进入医院。办完住院手续已是下午4时左右，刚换上住院衣服，就来了一位医生，替我抽取血液，并告诉我明天我的手术是一项大手术，要我在纸上签名同意此项手术，过后又来了一位物理治疗师，他告诉我手术后要做手部及脚部的运动，也教了我怎样动动手、动动脚的运动，并要我做运动时要按一下右手上的按钮，使止痛的吗啡注入体内，以减轻疼痛。他走了之后，又来了一位药剂师，她告诉我手术后我一定感到很痛，要我服食一种新的止痛药，还要我签一张合同，表示愿意服食这种新的止痛药，份量是早晚各两粒，本来不想签，但她一定要我签名同意服食。沉重的心情，已是难受了，没想到一进医院还有这种种恼人的事，索性不去想它，一心一意专心念佛号。



就这样，第二天，我开始步入人间地狱，接受恐怖的行刑，早上11点左右，我由护士送我到手术室，一路上，我一直提醒自己要保持与佛同在，手术室内十多位医生及护士，七手八脚的，有些在我左右插针，有些在我身上装上什么磁铁似的东西，直到把我麻醉到不省人事。

当我的丈夫叫我名字时，我开始清醒过来，已是下午3点左右，却发现我口腔、鼻子、左右手及下体都插了一些管子，深感十分无奈，见到女儿满脸泪水，不敢面对着我，丈夫和儿子也面无表情。沉重的心情，使我感到一人生病，全家痛苦，泪水直往体内流，觉得真对不起他们，往昔所造的恶业，现在报在我身上，却连累了家中大小，为我担心牵挂。

每天早上都有医生来巡房，我虽卧病在床，但心中一直默念大慈大悲观世音菩萨圣号，保持正念，不要胡思乱想。手术后的第三天下午，物理治疗师来到我床前，发现床头的记录表没有动静（即没有数目显现在记录表上，表示我没按吗啡止痛做运动），怪我没遵照他的指示做手脚运动是很难复原走动的。我向他解说我已遵照他的指示了，但我的伤口只是轻微的疼痛，认为没必要按吗啡止痛，也告诉他止痛药我都没服食，也做了手脚运动给他看。他不服气，认为我若伤口不痛，就在第四天下床步行给他看，结果第四天我真的顺利的起床步行，这位物理治疗师也觉得奇怪，说我康复得很快。我因没服食止痛药，护士告到护士长去，护士长来问我原因，我只告诉她因为有菩萨加持我，所以我只有轻微的痛，不需要服食止痛药，她对我点点头，拍拍我的肩膀，像似认同我的说法，我非常感



恩菩萨的加被。

伤口愈合后，开始接受八个月的化疗，做化疗的程序是这样的，9点先抽血，然后把血液送去化验室化验是否白血球足够（不足够即不可做化疗），化验报告一小时才能知道，白血球足够后，还须等待一个小时候左右，由配药室配化疗水，药水配好后，开始在手的静脉插针做点滴，把药水注入体内，为时2个钟头之久。从到医院至完成化疗须5个多小时，在做化疗时，因药水是冷冻的，又因医院全都冷气化，当药水进入体内时，感到非常的寒冷，这种滋味犹如在冰冻雪寒的地狱里。完成化疗后，由于体质较弱，感到腰骨痛得几乎要散掉，走起路来有气没力，胸口发闷，化疗后，痰特别多，有时痰中带血，医生几乎要暂停我的化疗，所幸后来一切顺利。

这八个月的化疗，一路走来是辛酸的，幸运的是我已皈依人乘佛教，在同修和老师的扶持、关照、开解和鼓励下，我顺利的完成这艰苦的化疗。在这期间老师教我如何做忏悔功课，还拿了好多师父圣开上人的著作及CD让我阅读与听闻，使我更明白学佛修行的重要性。因此，我在恶劣的环境中，逐渐的学会看破、放下，凡事不要去执着，随缘面对，时时保持觉照，虽然行起来比讲还难，但我会尽量依着菩萨难行能行的教诲，在病中学习难舍能舍。所谓人身难得，生命只在一呼一吸之间，在这短暂的人生中，我只希望有多点时间追随师父圣开上人学佛修行，早开智慧得解脱。

学美写于2005年



天天反省、日日修行

在人乘道场学佛已有四年了，这些年来，自知根器并不怎么样，故不敢说自己已修得如何如何，但在断除习气方面，我却竭尽所能去做。

未学佛前，若是遇到不顺心的事，总会难以释怀。有人恶言对我，嗔恨心就马上涌现，恨不得回敬对方几句，以牙还牙。这样的心态与行为，让生活平添了许多无谓的烦恼。

如今自知没有做到十全十美，但已慢慢地学会“舍”。每晚临睡前，我都会反省自己当天的行为、言谈，看有哪些不对之处需要加以修正。也会想及师父与传教士的教诲：凡事不要执着，该放下的就放下，事了心了。若今天有错，以后就要更有觉照不再重犯。若发现“执着”的习气又现了，以后就要提醒自己知“舍”。每晚的反省，让我学会对人宽容，尽量予人方便，不再像以往那么自私自利。

在我工作的诊所，曾遇到一件事，一位年老的妇人，穿着光鲜耀眼，手戴金镯，却申诉无钱看病，要求申请免费的福利。她态度无礼，换作以前的我，一定会被她惹恼，但现在却能心平气和地替她填写申请表格，告诉她需等审核批准后才可免付医药费。她竟生气地说：“这么麻烦的手续，是否要等我病死才行呀！你们到底有没有良心呢？”

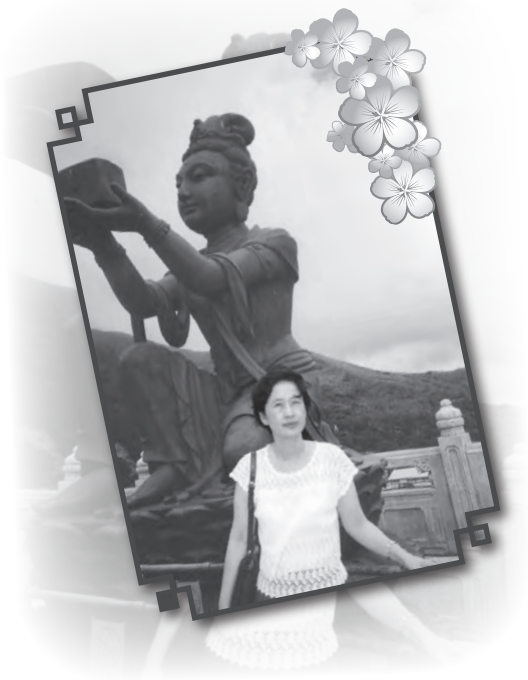
遇到这种不讲理之人，真是“忍”功要好喔。想到她年老又有病，倒反过来安慰她：莫气莫气，气会伤身体，血压会上升。又赞她68岁了看起来只像50岁，她心中可乐了，才



说：“好吧，今天我付钱，下次来一定要给我免费哦。”她看起来不像穷人，曾对我说过她不愿领孩子的钱花，也许是她固执的性格与孩子合不来。我只能在心中祈愿她有一天能来学佛修行，解脱烦恼。

看到众生相，更庆幸自己有缘来学佛与接受师父上人的佛法教导，而舍去一些坏习气，也更加珍惜自己能来学佛的福报。

学美写于2006年





我怎么吃素了？

从小我就是个好吃之人，我欣赏食物的美味，也欣赏食物在烹煮时所散发出来的香气与呈现出来的色彩。色、香、味俱全的食物正是我的最爱。虽然喜欢吃蔬菜，然而对鸡、鸭、海鲜等却从未拒绝过。因为对食物时时充满好奇心，肉食已不能再满足我，转而对素食的用料，烹调法产生了兴趣。夫家的阿姨，擅长烹煮素食，每逢大年初一，到她家拜年用餐时，心中特别欢喜。

在因缘俱足之下，我踏进了佛门，皈依了佛教，也终于在1999年戒肉食，开始素食。

不杀生是佛制五戒之首，断除肉食，免与众生结恶缘，也能培养大悲心。随着对一些疾病的知识增加后，了解了肉食的害处，吃众生肉，也等于把动物的尸体吃进肚子里，容易产生毒素，所以我更加肯定素食了。同样是青菜，却因为品种的不同，芥兰、菜心、唐萵、西洋菜等等都能吃出不同的菜香味。毛瓜、苦瓜、冬瓜、南瓜不同的瓜可烹调出不同的味道。豆干、豆腐、豆花，随着制法的不同而散发豆香。谁说食素是淡而无味的？这些植物长在土壤中，吸收大地与日月的精华，无论它的根、茎、叶、果实、种子都蕴藏着大自然的芬芳与灵气。它们都因为种类的不同，有着独特互异的营养成分，可以补充人体的养生，维持我们的健康。

吃素了一个时期，我感觉到体味没有那么重了，连上厕所也顺畅得多，脾气也容易受到控制。吃素正是修行上的一个助



缘。

在我工作场所附近正巧有几间不同风味的素食馆、素食小吃店、素食摊等等，我真为自己感到庆幸，怎么提供了我一个如此方便的环境，你说有了这么好的因缘，我还能不吃素吗？

慧修写于2006年

平常心

在人乘佛教皈依后，善知识就不断强调佛法要运用在日常生活中。

心里真的很想好好修，但该如何修呢？我学习以平常心过着生活，减轻自己在善恶得失中的执着对立。在工作上，不给别人障碍，也不说不中听和伤人心的语言。别人对我伤害妒忌的言语，在心中把它淡化，不要在心中累积无明情绪。学会欣赏别人的优点，特别是对年青后进的同事，给予赞美与鼓励，但是也要注意自己对他们的爱语及赞美是否合情合理，避免他们因太得意而忽略更多的学习机会。工作上需要协助的，就算是知道不是在自己的工作范围之内，也尽量在能力内给予帮忙。

在家里，高高兴兴，用心地做每一顿饭，照顾家人的健康。保持觉照来完成生活中的每一件事，多为别人着想，多付出一些，不生其他想，不要跟人计较，就像陈明安老师说的：“学佛是比傻的，不是比聪明的。”自认聪明之人，反而

因小失大，傻傻的做，傻傻的修，心理上也平安自在。学习将佛法运用在日常生活中，才能体会佛法的妙用，以佛法来利益人生，带给自己与周遭的人幸福快乐。

慧修写于2011年





愿消业障离病苦

六年前，胸部生肿瘤，医生怀疑是长血管瘤，要我动手术切除。

动手术时只是局部麻醉。我躺在床上，感觉医生就像是巴杀的小贩在砧板上切猪肉一样，一刀又一刀的割在我身上，我不仅很害怕，还直呼很痛、很痛！医生只有一直和我说对不起。后来化验报告出来只是长水瘤，我很无奈，这是自己的业报，要受那挨刀之苦。

去年十月，胸部也动了一场手术，我知道这也是自己的因果业报。在还未发现生肿瘤前，有一天晚上我一直睡不着，就起来念佛，念了一会儿，耳朵一直听到一位妇女在讲话的声音，当时想起老师常常叮咛我要时时保持光明觉照，不要乱想，于是全神贯注地念佛，不理她，但由于没有定力，内心越来越害怕，很想高声喊叫，于是去佛桌前礼了佛，立刻回房盖被睡觉。又过了几天，我梦见亲教师叫我坐在她身边，然后她开始跟一位妇女讲佛法，那位妇女听后一直点头。这梦过后不久，我发现胸部有肿瘤，立刻到癌症中心检查。

医生为我抽细胞化验时痛到我眼泪都掉下来，使用X光检验仪器将乳房紧压时我又痛到直喊佛菩萨加持。最后还是需动手术切除肿瘤和硬块。这次动手术时，内心很平静，能专心修法。我相信那是佛菩萨的慈悲加持，让我消业障和减轻痛苦。

今天又发现到胸部有肿瘤，我又开始担心，不敢到医院检查，实在不想再动手术，所以去找中医为我治疗。

今晚参加讲堂的共修时，我诚心的向佛菩萨求忏悔：“往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，今在佛前求忏悔。”愿弟子业障早日消除，远离病苦，早日开智慧，得光明。

“菩萨畏因，众生畏果”，众生因为无明而造业，等到果报现前才知道害怕。自己在这病苦的磨难中，体会到人生的无常苦空。希望大家在身体还健康时，就应好好学佛修行，精进努力，莫待无常到来，才措手不及。

慧珠写于2006年





断习气增福慧

皈依学佛快七年了，在老师细心的引导下，我的人生观和生活方式都起了巨大的变化，充实了很多。

未学佛前，过着无聊、荒谬与毫无意义的生活，工余即与朋友们到处吃喝玩乐，常觉得钱不够用，还负债累累。

学佛后，听从师父的教导：修行首先要断习气，时时看好自己那颗妄动的心。因此，我时刻提醒自己要保持身、口、意三业清净。

以往，午餐过后就会到办公室附近的桌球室打桌球和赌球。如今了解“人身难得，佛法难求，此身不在今生度，更待何生度此身！”这个道理，加上因缘和合，新的工作地点附近刚好有座国家图书馆，于是用餐后就会到那儿看佛书。此图书馆还放置了师父圣开上人的一些书刊，让我倍感亲切。

从小到大，我最爱吃鱼吃肉，对素食总是敬而远之。这两年来，午餐都自然而然的走到素食摊买素食，这样的午餐吃素维持了两年多，逐渐的培养了一份慈悲心，而且常吃素也让自己的心境平和得多。

参加讲堂的合唱团，每当听到“与师同在”这首歌时，我的感触特别深，还须忍着不让眼泪流下，是谁为人生注满希望？是师父上人的慈悲恩德，我们的慧命才能一天天的成长。他为干枯的生命洒下甘露法水，滋润了我们，给予生机。虽然今生无缘见到师父，但愿能跟随师父与善知识的脚步，努力修行，做个依教奉行，信解行证的学佛人。

这些年来，老师给了我一些法会的执事，激发我更加精进的修行、以身作则来护持道场。希望同修们都一起发心办好每一场法会，做好护法的工作，来庄严道场，以接引更多人走进这温馨的如来之家，沐浴在佛光之下，一起学佛修行，增长慧命，解脱生死，幸福光明。

智川写于2006年





我终于不再买马票了

时间过得真快，一眨眼，我已经皈依人乘佛教七年。

说起来真惭愧，到了最近这一年，我才完完全全舍掉买马票和多多博彩的恶习。我把那些用来买马票和多多博彩的钱储蓄起来，其中一部分用来护持道场及帮助有需要的人。款项虽小，但过后我心里觉得很欢喜，这比中马票和多多博彩更开心。

有一天，我母亲跟我聊天，透露她已有一段时期没有买马票。原因是她买到手软，输了许多钱。母亲今年已六十多岁，一生中中过马票头奖几次。最高记录是两万，最少也有几千元，但买马票的本钱也不少，现在也常喊没有钱，真是得不偿失。

我先生也告诉我如今因为不再买马票，省下许多钱，口袋也更充裕了。

我非常高兴我和我先生都能改掉买马票和多多博彩的习气，多行善事，生活和家庭更加幸福。



亚花写于2006年



自我反省

十年前，我找到了人乘佛教。我依照人乘佛教的教法，一门深入，逐步革除自己的恶习。

我没有因缘与师父上人见面，却在光盘与佛书里与师同在。师父上人为人乘弟子编写的修行早晚课，每一句佛法都是修行的途径。我很惭愧没有精进修行，总是做得不够好。比如其中一条“宁愿丧失生命，也不说他人之过”，在平时的言谈间，我真的一句话也没有谈到别人的过失吗？不！现在，我正努力去把话说好，就是谈事不谈人，不要讲别人的是非，专心把自己的本分做好。

使我有明显改变的是“不执着自我身相”一法。过去我花很多时间在个人形象上。自从我明白了身体是个臭皮囊，我就不再执着于个人形象了。我不再花太多钱做脸、烫头发、买价格昂贵的衣服和化妆品了。我知道这一切都是假相，只要衣着整齐得体就行了。最重要的是好好利用自己的父母所生的身体，做一切利益众生之事，好好如法修行，诸恶莫作，众善奉行，自净其意，福报智慧增长，才不枉此人身。

我每天都自我反省，在行住坐卧中是否有不如法的地方？我要依法修行，以免愧对恩师。



如兰写于2007年



一生中最感幸福的事

有缘皈依师父圣开上人学佛修行，是我这一生中最感幸福的事。经过多年佛法的熏陶，我在各方面都有了一些改进。

未学佛以前，我把金钱看得很重，得不到的东西，我还是会很执着不肯放下。学佛以后，对于金钱、感情、人际关系等各方面，因为懂得以智慧去处理，慢慢学会看破、放下，不再时时受到种种外缘逆境的干扰，人也清净平和得多了。

对于孩子，不再一味要求他们一定要照着我的话去做，而是从旁好言劝导，以引导的方式，教育他们向上、向善。

我向来性格胆小，一有什么事情发生，就会心乱如麻，不知如何是好。学佛后，凡遇事需镇定处理时，我会念佛号来保持心定和冷静，事情往往也得以迎刃而解。

我的先生是个内向、寡言的人，有时也会惹我生气，但我已决定运用佛法，以柔去感化他，不再抱怨，学菩萨以诚待人，包容别人的缺点，先改变自己，断除自己的坏习气，相信总有一天，他会体会我的苦心。

来到佛堂后，本来不会煮素食的我，学会了煮种种素食，让居士们在法会后分享，也让我有机会修福，与大家结善缘。

讲堂里的许多居士，都是我的善知识，不时在修行的道路上提点我，让我感激不尽。我感恩佛菩萨及老师对我的教诲，发愿要好好修行，以报佛恩、菩萨恩。

逸容写于2004年



反省求进步

学佛二十年了，此生最幸运的事就是遇到人乘正法与好的老师，让我少走很多冤枉路，可依着正法的修持走上解脱之道。

老师时时提醒我要好好修，生生世世遇到正法，与法相应，继续学佛修行，净化人心，共建人间净土。

这些年来听了许多陈明安老师开示的佛法，知道人生最重要的就是要开启自性的智慧，保持觉照，常常自观内省，断除坏习气。最近，把工作遇到的一些不愉快的事告诉老师，说我对那些不讲理的人，会这么想：“他们因为没有学佛才会如此，我要原谅他们”，老师说这是对治法，可以暂时减轻烦恼，但最究竟的应该连这个想也不生，保持觉照，以智慧处理事情，处理完就放下。这句话真如醍醐灌顶，学佛这么久，现在才知道什么叫不要想，不要去理会别人的行为如何，对人与事不要起分别心，对善恶境不生染着，用慈悲心和智慧的方法去待人处事，舍去“分别及多想”的习气，保持意念清净，这样不断的动中修，“舍去一切心，保持清净觉”，才能自净其意。

年纪已大了身体开始老化，老师劝我把更多时间用在修行上，认真修持，开启自性的智慧宝藏，才能自利又利他，护持正法久住世间，利乐人类世间。

近日来看到有些年龄相近的同修突然患上重病，面对种种病苦，也会有所警惕反省，世事无常，身体也终有毁坏的一



天，唯有慧命才是永久的，此生得遇正法，在有生之年，更应好好把握。

遯容写于2011年





走向光明大道

学佛数年，心里真是非常庆幸自己已皈依三宝，可以听闻佛法，亲近道场、善知识、还有慈悲的亲教师。

回想学佛以前的自己，无明习气很重，内心常起贪嗔痴，孩子们调皮叛逆，使我不时大发脾气，以打骂来教导，自己也很懊恼。

学佛以后，懂得对人要有感恩、平等和包容之心，逐渐的，对待事物较会冷静的处理，对孩子也以慈悲、耐心以及沟通的教导。遇到不讲理的人，保持清净之心，很快就放下，还会感恩他们在帮我消业障，这让我更了解修行的道理是在生活中应用，也明白万法唯心所造。

我心中无限的感恩，可以在道场福慧双修，消业障，令我受益不浅，不但平息了生活中的许多烦恼，也了解要得到解脱一定要断习气。

所以我不时提醒自己，一定要亲近道场，向善知识学习。由于自己觉照力还不够，有不清楚的佛法和事情一定要向亲教师请示。

我虔诚的发愿，愿自己永不退道心，生生世世都有福报得遇明师，学佛修行，开智慧，走向光明大道。



炎珠写于2006年



莫把学佛当佛学的知识

“开智慧、求解脱、了生死”是我学佛最终的目的。

回想95年皈依圣开导师至今，已有十个年头。庆幸的是建设了佛化家庭，一家人更能互相包容，凡事胜解地生活在一起。但是讲到学佛的心得，却觉得非常惭愧。

在参加今年第一次的四威仪法复习共修时，我突然有所领会，觉知自己这十年来在道场所学得只是佛学的知识，自己并没有遵行师父的教导要“一门深入”，精进的把所听到的、学到的运用在生活中，点点滴滴的去落实。我必须真诚的在此向佛菩萨忏悔！

以往，听师父上人佛法开示的CD，师父讲呀讲，我却在想呀想别的，根本没有用心地听进去。现在开始不仅用耳听，同时也用心去体会师父上人开示的每句话，希望能真正了解佛法，然后落实到生活中去。只有更精进的学佛修行才能报师恩、报佛恩啊！



有常写于2006年



师父让我了解修行的重要

“悟不得您的缄默，读不出您的悲愿，只看到一盏长明的无尽灯，默放光明” 每回听到这一段歌颂圣开师父的“一无上人”的歌词，总令我深深感动，从中也体会到师父要做娑婆清道夫，要净化人心的宏愿。想当初，在我接触人乘佛教之前，面对自个儿家庭的纠纷、求学的辛苦，常让年轻的我不禁产生疑惑：自己要走的路还很长，为何现在那么早就面对生活的阻碍，自己要如何做才能让自己快乐地去面对自己的人生？

在某种因缘下接触了师父的书，师父提到学佛要从度自己的内众生开始。这法语有如一语点醒梦中人，让我获益不浅，也找到了心中疑惑已久的答案。使我了解到自己爱钻牛角尖，没有耐心等等坏习气，就是烦恼的根源；在比较别人的缺点之前，要先看一看自己的习气。当遇到逆境时，要设身处地为其他人着想；保持觉照度自己的内众生，不让习性任意发挥。脚踏实地来学佛，让周围的人受益，周遭的人快乐，自己也会快乐。

我感恩师父上人倡导唯佛宗人乘佛教，让我能够进一步了解修行的重要，好好的修，清净自己的身、口、意，才能够离苦得乐，找到幸福。



敏仪写于2002年



学佛点滴

学佛就是依佛所说的教法而行，简而言之，也就是自觉觉他，行菩萨道。因此众善奉行，诸恶莫作，自净其意是为基本之法门。身为佛弟子，要做到凡事能自利利他，自度度他，广学多闻以度众，常以启发众生的智慧为己任，体现远离贪、嗔、痴、慢、疑，断除执着情、爱、欲等习气。

人的一生，经历生、老、病、死，终至入土而寂灭，不能接受此规律者将尝尽人间忧苦，最终随业在六道轮回；若能依止佛之所言去修行，认清生命的成住坏空，才有望在命终时放下一切，安然解脱。

以下是我学佛后的一些体会：

1. 生命诚可贵，爱情价更高，若为学佛故，两者皆可抛：

佛陀在人间即将成佛的那一世，贵为王子，享尽荣华富贵且拥有美慧娇妻，最后却因看到了人的生老病死之苦，生命的无常，为寻求宇宙真理，智慧与光明，毅然放下一切，出家修行。

佛陀一度因修行不得法而差点丧命，幸有牧羊女供以羊奶保命，才能留住宝贵人身，修行直到证悟成佛。然而世人却往往因为愚痴而不爱惜生命。如有报载小学生因功课差被父母责骂后跳楼轻生；痴男怨女因得不到爱情而反目成仇或殉情等极端事件层出不穷。殊不知人身的难得，更不知学佛修行的可贵而白白错过了一生，这是何等可怜！



2. 随缘随喜自在

学佛之后，对于怎样处理世俗礼仪，多了一层洒脱与自信，一切应酬，或婉拒之，或参与之，皆以智慧去选择。随缘行善，或当义工，或当护法，依自己的能力，去做一切利人益世的事，常保持淡定自如，光明愉快。

3. 一切众生皆平等

不带有色眼光结识人，视一切众生皆平等。故在人际关系上能广结善缘。即使遇到失败的逆境，也不会怨天尤人，而应忏悔，更加积德。不羡慕别人大富大贵，也不必贬低自己，只要正业精进，脚踏实地，朝向光明，自然福慧俱足。众生皆有佛性，人人都可做自己的主人，愿大家珍惜把握学佛的因缘。

炳虎写于2001年





走向人乘正道

1990年底，高中同学集会时，嘉凌同学叙述个人的生活状况，谈及他近年来连续动了几个内脏手术，头颅也留下了手术痕迹，据他解说：“这是宿世造业而今须承受的果报，算是重业轻报。”由于他爱开玩笑，我则比较着重科学事实，虽然他将伤口示众，我还是一笑置之。一直到某某同学在她家里开始学佛讲座时，我才开始听闻佛法，认识学佛的意义，并且在同一年与其他居士们到台湾道场亲近师父圣开上人，亲睹众僧们的庄严威仪，言语和雅，尤其在早斋过堂那一幕，启发大家要感恩、施舍，令我心生惭愧，更觉学佛对人生的意义重大。法师们都很慈悲，抽出宝贵时间为我们开示说法，使我茅塞顿开，察觉到佛原来在我心中，而后我逐渐远离习气，接近善知识，走向人乘正道。

能够得闻正法，实是殊胜难得的因缘，师父上人留给我们许多的智慧法宝，只要好好的依教奉行，将佛法实际运用于日常生活中，一定能够创造幸福的人生，走向光明大道。

慧清写于1999年





爱想的习气障碍了我

不知怎地，自小脑袋就偏爱想个不停。不管是无事还是无事，喜悦还是悲苦，爱妄想的习气总是伴随着我。

小时候，常常沉浸在自己的世界里。对于周遭的景物、动态，我少有留意，也从不加以探讨。很多该做的事，该关心的问题，我都不当一回事。许多无关紧要、莫名其妙的东西却会在我脑袋中窜个不停。所以，不论是生活起居，在学校上课或在家温习时，都是妄念不断，日子过得迷迷糊糊。

如果只是喜欢天马行空的乱想，这也许还不是造成我日后痛苦的根源，最糟的是又加上爱钻牛角尖的习气；记得念小学时，好几次在课室里被老师察觉到在做白日梦而受罚，这本非什么大不了的事，但放学回家后，我不仅饮食无味，还什么事都不想做，只会躺在床上不断回想那不愉快的情景，独自在难受，几天都不能放下。

出来工作后，爱想的习气并未断除。因为工作环境复杂，所碰到的人事问题是一连串的。当时的我，只要一遇到人事问题的困扰，就会往死胡同里钻；不但没有以觉照和智慧去处理，还执着地紧抓着问题反复地思考是是非非，越想越气愤难平，这些纠缠不清的念头，最终把自己弄得精神恍惚，身体不适，痛苦不堪。

回想从前，这种爱胡思乱想的习气，确实障碍了自己的人生幸福。我的智力原本不逊于人，但学业成绩、学习能力和知识却因此比人落后了一大截。更严重的是，爱钻牛角尖的性



格，使自己在面对那一波又一波的人事问题时患上了忧郁症。

幸好及时有善知识接引我走入了这扇幸福无边之门——佛门，接触到清凉的佛法助我离苦。

师父说：“我们每个人的心都是这样，一下子念头生起来，一下子念头灭下去，一直生灭，就叫‘众生’。因为众生有此生灭，故会带来极大的烦恼。众生无边，故苦海无边。我们学佛修行度众生，就是要把心里的内众生度掉。”

由此我领悟到：外面的人心太险恶了，人们的欺骗行为，我们无法改变或杜绝，但我们要能学会观照自己的内心不随着外境而生灭，不被自己的心左右而痛苦，这样才是有自主的能力。假使能保持觉照，一颗心无染，意念清净，不但身心愉快，还时时生智慧。如此一来，学习与工作就无往不利了。

在老师和同修的开导和指引下，我正视了自己的不良习气并提醒自己不再重蹈复辙。和以前相比，即使在更恶劣的环境里，我也都较能以平常心去看待事物，也较有觉照和智慧去处理问题。最重要的是，我终于改变了钻牛角尖的性格，一步一步地走出了阴霾的日子。

我很想和同修说的是：无可否认，多生累劫的不良习气实在难断；然而，这不是永远不能改变的。就在这辈子，就从现在开始，把我们的不良习气一点一点地改掉。之后，我们必能看到光明。幸福其实就是掌握在自己的手中的。

秀萍写于2006年





与友一席谈

农历年初三早上，向一位相交十多年的外国好友（A女士）电话拜年，一番祝贺后，她关心我的近况，因新加坡经济不景气，我的生活环境又起了很大的变化，不再像以往那样舒适，自己的年纪也大了，要重新出发，投入社会工作，简直难如登天。她为我担心，所以一直在想办法为我办移民手续。但自从学佛后，我在心境上有很大的改变，不再追求物质的享受，且持素多年，生活简单，对很多事情也不强求了。这点她并不知道也无法想象，因为她还是像二十多年前一样，生活没什么改变，虽然丰衣足食，钱财不缺，生活舒适，但她还是不满意，一直在汲汲于追求，这也就是佛法所说的物质上的贪欲与执着让我们迷失了精神上的无欲无求的解脱自在，执着物欲使人自寻烦恼。虽然我学佛至今不敢说有什么特大的进步，但我对一切事情已不再强求，每日只求尽力做好自己应该做的事，不管别人怎样看，怎么评价，也不去管成果，凡事只求问心无愧。

只是，我尽量学习注意与我共事的人的处境及感受，自己还有许多不自觉的习气会在与人共事相处中给他人带来压力和烦恼，很庆幸的，老师经常指出我的错处，教育我要有觉照，要慈悲他人，多一份体谅与包容，渐渐的使我成为一个比较受欢迎的人，我告诉了A女士以上这一切是我仍在学习中的，学佛要改善自己的心态才会快乐，又能自利利他。

现今我每日生活简单，一日五餐用不到十元，每月消费



大约六百元左右。她听后很惊奇，后来我算给她听，她也十分同意。我们再谈了一些家常，最后她也有所悟，一个人一张床，吃多少，用多少，不必整天去劳碌、转脑筋，只要儿女长大了，自己可以留一点时间来修行，再用手指来算一下，还剩下几个五年呢？她很惊讶我竟能看破。我跟她解释说，这是我学佛后，了解了贪、嗔、痴带给人类的痛苦与烦恼（也解释了何谓贪、嗔、痴），在生活中常有佛法为依皈，所以我生活得很愉快。同时也鼓励她在生活中多亲近道场，自己在生活中学习修行，使自己成为一个有智慧的人，自然能生活在快乐自在中，最后我教她说“与佛同在”，她好高兴，就此互道再见。

慈慧写于2004年



学佛释疑

记得在我五岁那年，曾跟妈妈到一座鬼神庙拜拜。当时进入了一个房间，里面挂满了布帘。布帘上画的全是饿鬼在地狱里受苦的情景，这些画面，立即在我心里留下了不可磨灭的阴影。

虽然只有五岁，但却感到非常的害怕。从此一直不断在想人死后是否都会下地狱受苦呢？一个五岁的小孩就开始寻思死后的问题！我也因此变得很忧郁。

在成长的过程中，只要一想到有关死亡、地狱时，内心就会产生一种莫名的恐惧，让我很苦恼。

七岁那年，有一天忽然想到：这个宇宙只有地球吗？只有地球上生命吗？如果宇宙什么都没有会是如何？是否空空的，一片宁静呢？

当时去问妈妈，妈妈说：“你只是一个小孩子，为什么要想这么复杂的问题呢？”我想妈妈也不知道答案吧！

虽然年纪很小，但对这个世界已充满了许多疑问。接触佛法后才渐渐找到了答案：万物皆不离因缘法与因果法。众生在六道里轮回，皆是自己所造的业力牵引，天堂地狱唯心所造，所以我们要时时观照自己的身口意。学佛后，心中的疑惑解开，也找到了人生的方向。人身难得，要珍惜自己学佛的福报，依教奉行，才能真的解脱生死的无奈与恐惧。



健永写于2004年



一个学佛少年的心路历程：略谈慢心

在学佛的过程中，我曾有一度非常的骄傲。还好，有一位传教士及时指正我，让我惭愧、忏悔、改过。

其实，除了我之外，在我们这一群学佛的年轻一辈当中，也有一些是越“修”越骄傲。青少年为何会生“慢心”？是什么因缘促使学佛的青少年骄傲？我以自己的亲身经验为例子来做个思考分析，觉得造成年轻人骄傲的原因，应该有以下五点：

（一）很多青少年都还在读书求学的人生阶段。他们所面对的烦恼都比较简单，除了考试的压力外，便是一些如何与父母相处等问题。由于在这个人生阶段中并没有种种人、事、物的考验与磨练，平顺的日子很难让学佛的青少年确切的明白自己的承担量以及解脱的能力到达何种程度。所以，很多青少年在吸取了不少佛学知识后，由于没有机会运用，便误以为自己的“知道”便是“修到”了。这种错误的想法，便是一种慢心。

（二）这一代的青少年，除了比较有机会读书外，也因记忆力较好，接触的信息广，且因年轻吸收能力强，也很会举一反三，思考道理。在这种读书因缘较好的环境中，有些学佛的青少年，在佛理方面的理解能力便超越了成年人。然而，学佛不是像读书一样，只要记住很多道理便算合格了。修行要“信、解、行、证”，在把道理弄明白后，更要通过实际的修持来自我提升，落实在生活中。所以，青少年如果把读书的习惯用在



学佛修行上，错把佛法当成一种学问来研究，学而不修，满脑子的佛理反而会让自己误以为已经学会了，而变得贡高我慢。更糟的是，有些世智辩聪的青少年由于很会分析佛理，所以得到许多赞叹。因为平日未曾真修实行，自我觉照的能力也不太多，所以在声声的赞叹中，很容易会产生自己“还不错”的心态，便成了增上慢人了。

（三）由于这一代的年青人一般上都比较注重名利与物欲，并提倡“跟着感觉走”，所以年青的一辈越来越愚痴与颠倒。这样的环境，对于一个认真修行的青少年，是很危险的。同时，由于生长在一个充满邪知邪见的颠倒社会，一个学佛的年青人很容易会认为自己比别人还清高，并认定自己和其他人是不一样的。若不自觉，很容易与别人格格不入，变成学佛的怪人。

我们学佛的青少年，应该要对别人的缺点更包容，也应更慈悲对待他人。千万不能自认高人一等。师公圣开导师曾经说过要修无修相，觉无觉相。既然如此，这个认为与别人不同的“我”又是谁呢？这种我相，其实就是一种慢心，会让我们没有智慧。

星星之火虽然微小，但却能燃烧掉整片森林。这种慢心虽然微细，但却会造成我们日后的贡高我慢。如果在人群中认定了自己是一个“修行人”，或是一个“学佛的人”，必有我是修行人的“我相”和你们未曾学佛修行的“人相”。一旦有此不平衡的心理（慢心），便很难以平常心和清净心来融入社会人群。持有这种心态的人，会常常用自己的佛学观念来衡量别



人的言行举止，以至认为唯有自己最清净，周遭的人全变成了凡夫。

更糟的是，一个人只要持着这种“修行人”的我相，便很容易在不自觉中“自我肯定”自己的修行程度，而变得更加无明愚痴。同时，拥有这种心理的人，也很容易在别人的赞叹中，变得更加狂妄。所以，学佛的青少年要时时反观内省，修无修相，将一切“自我肯定”的念头通通舍掉，才能与佛法相应。

（四）青少年在修学的过程中，有时会因为自己太过年轻，人生经验与历练不足，又有些个人未断的情绪和习气而受到一些“老居士”们的指指点点。这些评论，包括了赞叹，轻视和批评。

一个十多岁的青少年，能够立志学佛修行是非常难得的。然而，由于自己仍处于发育时期的学习与摸索阶段，心志尚未成熟，所以还有可能因“年青气盛”而“感情用事”。由于缺乏人生的经验，年青人在面对评论与指责时是很脆弱的。他们不但容易被赞叹所动摇而增长慢心，也很容易被批评和轻视所伤害而退失道心。

所以，在这段发育成长和学佛修行的人生阶段，青少年是极需要依靠一位亲教师，并常常向他请教佛法。对于“老居士”们的批评，就该反观自省，看看是否真是自己错了而从中改进。如果对于这些批评有所不明白，千万不要把疑问留在心里滋生烦恼。此时，就应该去请教亲教师。唯有时时依靠亲教师的智慧，依教奉行，并常常向亲教师报道学佛心得，才能确



保自己在种种毁誉中保持着内心的平衡。如此一步一脚印的学习与成长，才是最切实际的。

（五）这个世纪可说是一个科技与资讯发达的时代。所以，这一代的年青人，有很多不但精通世间学问，头脑也转得特别快。这些年青人可说是多才多艺，在皈依学佛后，也发愿行菩萨道。

但是，有的青少年就是因为太聪明了，再加上缺乏尊师重法的修行观念，所以聪明反被聪明误。他们容易执着自己的想法，而忽略了亲教师的教诲，也忽略了自己要先通过修持来启发智慧，并用智慧来推动佛教。更糟的是，他们不知道亲教师是在运用智慧和因缘法来度人，误以为亲教师是跟不上时代的老一辈，那么就很难从中获益。

以上的五点，便是一些能增长青少年“慢性”的恶境恶缘。正所谓“学坏三天，学好三年”，在修行道上只要稍一不觉，有所偏差，便要花上双倍，甚至是三四五倍的时间和精力才能纠正过来，由于笔者曾经傲慢过，是个过来人，因此把心得写下，希望各位读者能对之有所警觉，不要步上我的后尘才好。

我们这一代的青少年，由于读书的因缘环境比较好，也很会思考与分析问题，所以更要小心，更要保持觉照，时时自我反省。佛陀曾说世智辩聪学佛难，这是千真万确的。一个世智辩聪的人，一定要尊师重法，才能确保在菩提道上不会迷失。

正敏写于2009年



自觉

以前学佛时，我从念经、静坐和忏悔中觉得很清净，便认为念经、静坐、忏悔等就是修行，因此我不断地通过念经、静坐和忏悔来努力修行，希望从这些修行的形式中培养“自觉”能力。亲教师知道我修偏了，就常常给我许多道场的执事，让我一面做事一面修行。这让我走出自我修行的框框，在道场中学习与人共事，过程中因为不懂得与人相处，有时也得罪了一些居士。如此又修了好几年，在读完大学后踏入社会工作。因为选择做小学老师，我必须面对更多人群。我一面工作，一面在生活中体会佛法，才慢慢明白真正的佛法是在生活中，自觉的能力也是在日常生活中培养出来的。

自觉不只是静静地坐在那里看着念头的一生一灭，这只是在培养觉照能力的基础。真正的自觉是充满生活的，从日常生活的人事物当中去了解自己的心，并从生活的每一层面去体悟佛法。我从自己居住的环境来“自觉”自己处事的态度；从自己处理各种大事小事的过程来“自觉”内心有没有应该改的坏习气。与人共事，我会碰到好因缘和恶因缘。好因缘让我“自觉”自己是否有攀缘心、骄傲心、懈怠心等。我也常常从恶因缘中去“自觉”自己的慈悲、智慧和解脱能力修到哪里，并从“恶因缘”的起心动念中去了解自己还有哪些坏习气需要改掉。

在与人共事中，我也会接触到不同人的优点和缺点，遇到好人和恶人。别人的优点能让我学习，别人的缺点能让我警



惕。每次遇到对我不好的人，我会心存感恩，因为对我不好的人让我了解自己的心在面对恶缘时是处于善念或恶念，从中了解自己的习气和解脱能力。因为有自觉，别人的优点能让我不断学习，别人的缺点能让我不断自观内省。从好人恶人中我都学习到了许多待人处事的经验，从人与人相处中越来越了解自己的心的作用，从中学习到了如何说话和处事才能让人心生欢喜，增长他人的善心善念。因为自觉，好人恶人都成了我的老师，好因缘和恶因缘都能学习，因此好坏变得平等了，在生活中就没有对立相和得失心。

只要有自觉，生活就是活生生的道场，工作也是修行。我做了小学老师后，常常要面对各种各样的学生。有好几次学生做得太过分时，我生气了。但因为自觉，我看到了自己的心在生气，从中发现自己的心也像一个捣蛋顽皮的孩子，明明不该生气却去生气、明明不该贪心却去贪心、明明要做事却去偷懒、明明不该烦恼却在烦恼，这就是自我意识的顽劣。因此每当被学生气到时，我的自觉让我看到自己的心又捣蛋了，又生气了，又变成顽皮的孩子了。如果这时候骂学生，只是心里那捣蛋顽皮的孩子和外面顽皮的孩子在吵架，其实两个都是半斤八两。所以“觉”是我的老师，我的“自觉”要把心里的顽皮孩子调伏成柔软又慈悲的好孩子，才有办法去帮助和关心外面捣蛋顽皮的学生。因此，在工作中，学生们也成了我的“老师”，他们会给我出各种各样的考题来了解自己的心，训练我调伏好自己心中那个爱捣蛋的小孩。

这样在日常生活中修行，我慢慢明白了因为觉是充满的，



所以真正的自觉是要从日常生活中去培养，从处事待人当中去了解自己。如果只是静静地静坐或念经念佛，只是在调伏内心的生灭，由于没有外缘的刺激，便无法了解自己的慈悲、智慧和解脱能力。我以前常常静坐，现在也常常静坐。唯一不同的是，我现在不会执着静坐就是修行，因为没有执着于“这才是修行”，便何时何处都能学习，无论静坐、工作、处事、待人都能觉悟和学习。这让我体会到小乘和大乘的智慧有所不同，因为小乘的修行有形式上的执着点，只能在那“点”上学习。大乘的修行没有执着点，就能向十方学习，智慧来自生活中十方的一切，然后在生活中又很自然地把学到的十方智慧用回接触到的十方人事物，在过程中不断利人利己，增福增慧。因为修行没有形式，时时处处都能觉照，修行就变得很自然自在，自然觉照，自然解脱。当我们把生活佛法化才能更了解自己，这才是真正的“自觉”。

正敏写于2011年





学佛要趁早

曾听朋友说：初生的婴儿是最纯真的。但在他的成长过程中，接触这世间的一切，渐渐的就被污染了。

从小父母、师长总是教我们要学好，但在社会的大染缸里，如果不知不觉，也会熏染到一些恶习气。所以做人还要学习如何分辨善恶，才不会受到坏影响，也能保护自己免遭不良的诱惑，造恶业而害人害己。

在日常工作上，我们都会遇到一些困难，且时时恩怨分明，对我们好的，有利益的，就会把对方当成恩公，而那些事为难我们的，便把对方当成冤家死对头。

其实，恶因缘即是善因缘，如果更深一层去想，在人的一生中，多少都要有一些波折，才能帮助我们成长！他们的阻挠，也要磨炼我们，增加我们的人生经验，所以，我们也应该对这些人存有感激之心。

这把年纪才来学佛，自知身口意的许多坏习气已根深蒂固，要断除确实不易。虽然老师常常提醒我们要时刻保持觉照，但自觉能力不够，面对境界时总是后知后觉，常被境转。在都市里忙忙碌碌，生活过得很紧张，如何不失觉照使心安定，还需要更加努力。

我只有勉励自己：学佛不怕迟，只要常常到道场听闻佛法，依法修行，多亲近善知识，总有一天能有所突破，调伏自己的内在，断除自己的恶习，不再被境所转！



建福写于2006年





与佛同在真清凉

“与佛同在！”这是一句多么令人欢喜的话啊！师父上人的这句法语实在是随处适用，一句话就表达了修行的真义。

自从来到人乘道场皈依学佛后，人乘道场的清静庄严，使我的心清凉如水，从此觉得生活越来越充实有意义。就这样，来时，感觉自己是肮肮脏脏的，回家时，却有干干净净之感。碰到老师，老师都会慈悲地问候叮咛，那些话语，都是我正需要的。在那一刻，令我既感动又感恩。要不是师父上人提倡人乘佛教，我现在还是浑浑噩噩地过日子，也不知道还要造多少恶业。

道场的活动轻松，贴近生活，让人觉得很自在，我们一家总是风雨不改，每个星期六都去参加共修，我很感恩度我学佛的老师，每当我有难题时，她总是耐心地聆听，然后，给我智慧的答案，让我感到很温馨。人乘道场犹如一个大家庭，来到这里，我就想停下脚步，安定下来，一门深入，学佛修行。

我很珍惜这段因缘，从老师身上，我得到了法益，我常常提醒自己要与佛同在，只要常来护持道场，好好地修，跟师父的法相应，就等于跟随师父上人同在了，我发愿今生一定要精进学佛，时时与佛同在，改掉坏习气，自度度人。

我们一家都已成为人乘弟子，庆幸自己还有几分善根福报，既有良师谆谆善诱，从旁指导，又有善知识，时刻提醒，随时指点迷津，让我不会行差踏错，断了慧命。除了道场的善知识外，我的太太也鼓励我尽量出席，参加共修和上学佛班，



她在家里照顾女儿，让我无后顾之忧，我要感恩她，让我有机会重拾慧命，不致虚度此生。我太太除了让我安心学佛外，也常常提醒我身口意业的因果，从而使我在行住坐卧更加有觉照。

我要珍惜这份福报，努力精进，行菩萨道，以报佛恩、师恩。

顺阳写于2002年





师父的法相

两年前的，当我第一次踏入人乘讲堂的门槛时，一眼就看到在大堂正中的释迦牟尼佛，当时心里不断赞叹，而招待的成员那亲切的招呼，对我说一声“与佛同在”，使我心里有一种说不出的喜悦。

在同修第一次介绍师父上人的法相时，我看着那法相，心里便很激动，感觉这老人家我不知在什么时候见过，端正的容貌、和蔼可亲、慈祥又有一种威严的神态，这种感觉使我的眼泪差点夺眶而出，之后师父的容貌一直铭刻在我心里。

下来的两年里，我常阅读师父的著作，总喜欢在书中的第一页或第二页看着师父的相片，然后才开始阅读书里的内容。每次看完后，心里就充满法喜，久久不散。

我常听师父的卡带、看人乘的影碟或师父的著作，有时候觉得很浅白，但浅白到你看不懂或不相信，但多看几遍，自然就明明白白，使你心服口服，但是自己修行程度有限，觉得师父的法语中，有些部分，还得仰赖老师讲解，才比较明白，而后才在生活中将所懂得的佛法加以运用。

人乘的法门是修净化人心、智慧与解脱，光明一直普照着我们的心，保持觉照，不起心动念，保持与佛同在，那么，什么烦恼都没有，那就解脱了。但解脱不是口头上说的，要好好修持，才能真正做到。

师父上人虽然圆寂了，还好他留下那么多的著作法宝给我们修学，的确要好好的修学与珍惜。希望我们能够生生世世跟



随师父学佛修行，净化人心，弘扬幸福文化，直到永远。

英杰写于2004年
注：此文作者已逝世

佛怎么学，我就怎么学

学佛学佛，佛怎么学，我就怎么学，说是容易，做起来却很难，但只要有信心恒心与耐心，确实地将佛法应用到生活中去，日子久了自然就进步。

学佛后，遇到不能解决的事，已知道要随缘放下，不理它就不会再继续执着而生苦恼。凡事都要应用佛法，有智慧的去处理，而不是以众生的对立法去对待，这样既能利己又利人，绝无伤害，是多么的愉快。

学佛后我的坏脾气改掉了，常常保持心平气和，也因此感动了身边的家人、同事。因此我深信，只要佛教徒能以身作则，就能度化更多人来学佛。



英杰写于2004年
注：此文作者已逝世



师父的慈悲心

我和很多同修一样，没有见过师父，因为接触人乘佛教时他已圆寂了。但是我从老师和曾见过师父的同修口中知道师父是一个幸福菩萨，是一个汲汲于净化人心的菩萨，是一个大自然菩萨。

我从人乘出版的书籍里，看到师父的慈悲心，列举如下：

《一个人乘福音传播者》第一集第一篇，师父说：“我们要敬菩萨、拜菩萨、学菩萨，还要自己做菩萨，广行菩萨慈悲之道，利人益世。”他也说：“我要生生世世乘愿再来人间行菩萨道，推行幸福文化，做一个清道夫，把娑婆扫成净土。”

从文章《做事就是修行》中师父教导：“行、住、坐、卧都在修，动中修，动中去做事，就是修行。”

师父要我们修福修慧，不要起烦恼，要保持常乐我净，每天快快乐乐，每件事去做就是，不要多想，不要生分别心，不执着理想，标准，因无所求，所以做每一件事都会变得有趣，也有意义，自然不会再执着，应无心不执着，不去想有没有修好或谁是谁非。

师父要我们好好修法，要发心行菩萨道，好好弘法利生，每天都保持常乐我净，就这样修，一直做下去，就能解脱，将来还会成佛。

从文章《像大自然一样》，我们看到师父这一位大自然菩萨，他要我们学佛修行要像大自然一样。

诸佛菩萨相好庄严，清净慈悲，功德巍巍，人见都生欢喜



心，这是因为多生累劫精进修持，舍去贪、嗔、痴、慢、疑，无一切众生心，断一切众生习气，行无量慈悲喜舍，因为这样，处处就好像大自然一样，与佛同在，功德成就圆满。

从文章《净化人心的菩萨》中我们知道师父犹如蒲公英，他让净化人心的种子，随风飞扬，哪里有因缘，就在哪里萌芽，开花结果利益世间，建立人间净土。

以上是师父的金玉良言，句句都是舍利花朵，我们要做净化人心的工作，修法，早开智慧，早证菩提，行菩萨道，才不会辜负师父上人对我们的慈心教导，悲心度化。

培富写于2000年

我要认真修行

众生在六道里轮回，要得人身，实在难如登天。但在这一世，能遇到师父上人的传法更不容易。就如茫茫大海中的一只盲龟要碰到唯一的浮木的孔一般难上难，执迷不悟的我能在这一生在人乘佛教讲堂得到师父上人的法要，真是不知是何世修来的福德因缘？庆幸能知如何离苦得乐，得到清净，净化人心，幸福快乐，我要感恩师父上人。

人乘佛教弘扬佛陀正法，教导我们能断除迷妄，契悟宇宙真理，道心得到启发，对佛经深入了解，有了一个正确的方向，我要认真修行，希望能永离生死，超出三界火宅，不再六道轮回。

师父堪称良医。世人的病不止是身体上的病，还有心病，身体的病可以靠世上的名医治愈，而心病就不能靠一般医师，而师父上人正好备有心药，让人们服用，得身心清凉，扫除忧愁悲苦得解脱。

我愿生生世世跟随师父上人，来人间扫心地，医治人心，净化世间，直到人间净土实现。

培富写于2006年






塞翁失马焉知非福

塞翁失马焉知非福，这句俗语与我的皈依学佛因缘有点关系。在2002年经济不景气时我失业了，之后找到一份销售保健品的工作，这份工作需用电话促销产品与顾客交谈。以此因缘，我在空中认识一位素未谋面的朋友。我们在电话里谈到产品也谈到宗教，大家都谈的很好。她问我有兴趣到人乘佛教讲堂听老师讲解佛法吗？我就一口答应了，于是找一天休息的时间约了这位朋友去人乘佛教讲堂。

当我踏入讲堂时就给我一种很清凉很舒服的感觉。看到慈悲的释迦牟尼佛相立在讲堂的香堂上，好像一个慈父对着孩子在微笑：孩子你终于回到了如来之家了！心中顿觉阵阵清凉。我还未学佛以前只知道做人要行善不可以做坏事及要多布施修福求升天就好了。这些日子来讲堂看了师父圣开上人著作的佛书及听老师讲解的佛法让我明白学佛修行的意义。师父写的书本浅白易懂又很生活化，让我获益良多，一本又一本的阅读让我更了解佛教提倡行善之外，还要净化自己的心，断除自己的坏习气。对人对事少了一份执着、分别与对立，多了一份智慧，将所听闻的佛法运用在生活中。在学习过程中，有不懂的地方又可以打电话向老师问人生问题或是问佛法，让我学佛道上更上一层楼。

生老病死是每一个人都要经历的。但是每一个人的体验都不一样。如果是伤风感冒，看医生吃药休息两三天就没事了。但是遇到大病那就要考功夫了，经过这一场与癌搏斗的病苦之



后，让我对佛法又有另一番体会。在2005年有一段时期，身体常感疲倦，工作时力不从心，时常要生病感冒。有一次感冒看医生都医不好，医生说，这次我给你吃强的抗生素，如果再不好就要看专科了。虽然我的病好了，但不久一次在冲凉的时候，摸到左边的乳房有一个硬块，心想不妙，赶紧看医生照X光、验血等。在等报告这段时间，心里是又紧张、又无奈。终于到了看医生的预约时间。走进医生的诊所，医生拿X光照给我看，对我说这是一个肿瘤，是恶性肿瘤。当下的我，心里没有反应，我被吓呆了，一时反应不过来，走出诊所，心里很乱。为什么癌病会发生在我身上，先生的心情也很沉重。想到要动手术、化疗、电疗，这漫长的时间要怎么过！不知道将会带给自己什么样的折磨，心中很害怕，但还是要面对这个病苦。学佛一段时间了，遇到逆境的时候。要怎么面对呢？我第一个想到的就是找老师问，老师开导我因果果报的道理，要我念地藏王菩萨圣号求忏悔消业障，也要继续给医生看，接受医疗。老师还拿了一位患了癌症的居士在讲堂分享癌症心得的录音带让我听，鼓励我要勇敢面对它。后来，动手术把肿瘤拿掉。过了一个多月，医生说开始化疗，打六支针。还未开始打化疗的时候，医生就说了一些化疗的副作用，譬如呕吐、疲倦，晚上睡不好，没有胃口，甚至掉头发等。听到这些副作用，心都寒了一半。

在这化疗期间，老师时常打电话慰问我，教导我念地藏王菩萨圣号，什么都不想，万缘要放下，我就老老实实的听，老老实实的念，什么都不想，保持光明清静的心，修与佛同在。当病苦来折磨的时候，就当着了业障吧！这六次的化疗终于顺



利通过，下来是电疗，电疗还没那么辛苦，一年多的手术，化疗，电疗的时间里，我庆幸已遇到人乘佛教，老师教导我该怎么修法，我才能与佛法相印。佛法的光明能消除一切的黑暗，光明觉照能增长慈悲，开发我的智慧与勇气，接受事实，随缘放下。恶因缘就是善因缘，不必害怕恶运，它只是人生的一部分的过程。人有如过客，来去匆匆，不论一生如何惊天动地，船过水无痕，好像汪洋一道浪，终归消失，所以我要学习从容的面对个人的生老病死的种种考验。

感谢我的先生在我病苦的时候，放下工作照顾我，感谢老师的教诲，感谢关心我的同修和朋友，与佛同在。一个有学佛的人和没学佛的人在面对癌症时的心态有何不同？在我得癌症之后，我参加了癌症协会，看过很多癌症病人，有时他们出来分享他们的病苦，当他们知道自己得了癌症，有些痛苦流泪，夫妻抱着哭，哭了三天。整个人很沮丧，对人生失去意义，世界变成了末日，他们的内心充满黑暗，找不到光明的希望。没有佛法支持面对病苦是苦上加苦，有佛法为依靠者内心比较安定，少些恐惧与痛苦。过去的愚昧，没有智慧，没把身体照顾好，得了这个病后，为了要让自己改变生活习惯，我开始去听一些乳癌的讲座，看书增加自己的知识，才不会什么该吃，什么不该吃都不知道。我曾听一位中医肿瘤教授说你们癌症三年是危险期，五年是巩固期，十年是安全期。这是一场长期抗战，所以病好了还是要小心，注意饮食及生活作息。一个患癌症的病人，首先要做到身心灵正面思维，提升生命意志力，生活作息正常，饮食调整要正确，还要正确运动，加强免疫系统。宗

教信仰是心灵至大的力量。学佛让我知道要时时保持觉照，把心定下来，不要胡思乱想，多念佛号，体会佛菩萨的慈悲心，心时时与佛同在才会有光明。我们能够有缘学佛修行是多么幸运。能接受佛陀真理的教化，学习舍恶行善、净化自己，又是多么难得。如果没有觉照到人身难得，佛法难闻，不好好把握因缘，励志修行，浪费时间在自叹自唉上那就是枉得人身。世间的享乐都是短暂的，乐的后面就是苦。唯有学佛，才能超越苦乐，得究竟之安乐。

瑯郟写于2009年





认清学佛跟做人的目标

婚后，儿子的顽皮多动，工作、生活上的压力，父母亲的病，加上自身对人、事物的执着，身心失调下，我得了忧郁症。看不破，放不下，生活只有一个“苦”字。在2003年，由于希望儿子能够得到佛法的熏陶，我为他报读了住家附近寺院举办的佛学班，而我也有幸接触了佛教。没多久，父亲的突然往生，让我深深体会到无常的可怕，放不下至亲突然离去的悲痛，加上新工作碰到的恶因缘，让我更想在佛法里找到精神粮食。

刚踏入佛门的我，以为只要多读佛教书籍，参加法会，上佛学班，做义工就是在修福修慧，完全没有把佛法用在生活的事物中及待人处事上，越学越烦恼。

那段时期，可以说是我人生的低迷期。每天在职场上防暗箭的日子，加上做义工生涯所引起的烦恼，我开始怀疑佛教的教义。更把自己封闭在自己营造的心灵监狱，身心失调下，把自己搞到左看不像人，右看不像鬼。2006年，已在讲堂学佛一段时间的姐姐带我到人乘佛教幸福文化讲堂向老师请教一些烦恼问题，老师慈悲的为我解答，同时要我带儿子来讲堂参加安亲班，学习一些基本的做人道理，与佛结缘，增长他的光明与善根。

来到讲堂应该有差不多3年了吧！很惭愧，我时常忘记平时在道场里所听闻及所学的佛法，内心不断的随着境转，向外追求，越求越远（佛法是叫我们向内追求的），只求来一堆无



明和烦恼。唯有自己能向内自我要求，才能找到自己的佛，佛法给我们的启示，是要我们的眼睛不要光看别人的不是，要先看清自己。因为我们的的心灵“失明”了，就会善恶不分，是非不明。佛法是开启心灵之门的一把锁匙，我却常常把它当做知识，道理听过就算，完全没有学以致用。

修行是要修掉自己不好的行为，不是要别人修掉他们的恶习来配合我！生活上碰到的困扰，以为自己可以解决，却一直以愚笨无知的方式来处理事情。白白浪费了几年时间，真是愚昧。现在我不再再以身体不好，事务忙为借口，学习以一颗感恩的心来对待一切。感恩家人尤其是家婆对我的包容与胜解。在职场上，虽然每天有惊无喜的事情，可是我把老板当财神爷。感恩她让我在这经济低迷时，不受影响，每天有那么多工作，每个月有薪水拿。

老师要我分享“我的学佛因缘与心得”，终于让我在这一次准备分享的过程中，真正的冷静下来，自我反省检讨，终于认清学佛跟做人的目标。感恩她让我知道自己背着一大袋又臭，又烂的贪嗔痴毒药，把它舍弃。看破，放下！越放下，越自在。懂得在该放下时候放下，才能从容地面对人生，不受牵绊。感恩姐姐的推动，她知道我不积极，时常提醒我要多修福、修慧，消业障，有不懂就要请示老师。姐姐也会在每个星期六提醒我当天的活动，要我不要走宝！其实我们真的应该多来亲近道场，因为共修的地方有着正面的力量。它就像一个充电器，我们要定时来充电，不然自己功夫不够，就会逐渐失去光明，无明习气又来造反了。所以我要提醒自己要常来道场共



修闻法，弃暗求明。

在此我要感恩同修与我分享善知识对她的一句叮咛：“善恶是非，一阵清风，随风而过，莫留心中”。这句叮咛时刻的提醒着我，随缘、看破、放下，才会愉快自在，无烦恼。同时也感恩学长们对我儿子的包容与指导。

希望在未来的日子里，我能够做一个真正的人乘弟子，保持觉照，把内众生度掉，把心修好，自度度他，惜福造福。

慧严写于2009年





感恩

我的女儿是个钢琴老师，十多年前，某位学生的母亲拿了一本人乘佛书给她看，她没时间看就把书拿来给我，我如获至宝地详读了那本佛书，内容浅白清楚，就此度我走入人乘佛教，也是我一生中最感幸福与欣慰的事。

很感恩师父上人推行人乘佛教，救度了我们这些业障深重的众生。也很感恩老师慈悲耐心的教导，让我们度过了许多障碍与平息了种种烦恼。我感到很惭愧，只要遇到不如意的事时都去麻烦老师，而她总是很乐意，很慈和的尽力为我解难。老师，我很尊敬你、感恩你，愿跟着你的脚步走修行的路。

我现在终于明白，人生都是苦，万物皆是自性本空，随缘而现。无常一来，什么都不再属于你，都得放下，为何还要那么样的执着？遇到恶缘恶境，我不应再随境转，要保持清净，不要埋怨，随缘运用智慧去解决问题就是。

人总爱追忆往事，也很会担心未来，这都是修行的障碍。如今才明白，师父教我们：过去心不可得、未来心亦不可得，现在做事时就要保持清净，以觉去处理一切，事了心了，才能解脱、自在，离苦得乐，重要的是把握现在，认真修行。

人生就如一出戏，演完了也就了了，轮到别人上场，各有其因缘，不必为亲人眷属担心太多，要离情尚义，看破放下啊！

对佛法有了一些小小体悟，这都要感恩菩萨善知识的教导，让我能心净光明，身心也愉快。诚心精进的修行，望能了



脱生死，到达彼岸，还要学菩萨，行菩萨道，自度度他，自利利人。



慧圆写于2006年



学佛心得

如果未曾学佛，在面对亲人的生离死别时，我一定会像其他人一样痛苦难当，也会不知所措，不懂怎么处理才好。

因为有了佛法，在得知父亲患癌只剩下几个月的寿命时，就连忙请教老师，每日称念“地藏王菩萨”圣号回向给他。在他临终时也用佛教仪式处理，为他助念，希望能助他解脱，往生善道。

父亲过世七七四十九天内，我到某佛堂参加诵经与水陆法会，以此功德回向给亡父。在法会里，我专注且大声的唱诵，结果喉咙也沙哑了，刚好碰到要参加音乐文凭班的声乐考试，幸好佛菩萨加持，我竟然在考试当日从失声到恢复正常，连高音部分也能唱好，还考取到特优的好成绩。

父亲的死，让我体会人生的无常，成为我学佛的增上缘，知道要趁活着时就好好学佛修行，真正去了解佛法，把它应用于生活中。时时自观内省、断除习染，学会看破放下，以后面临自己的重病或死亡时，亲情、财物、名利，都带不走，只有自己造的善恶业跟随，所以要把握有生之年，修福修慧，多行利人之善。

父亲的死，让我更体会修行的重要。为了上报四重恩，养育我的父亲之恩，我更加要精进不懈，认真修行。



丽姿写于2006年

逐渐舍去“贪、嗔、痴”等恶习

世人都在追求财富，我也不例外。除了辛勤工作赚取工资之外，还想不劳而获，期待能够中马票，甚至妄想中大彩、中多多博彩以变成百万富翁。这种想不劳而获的“贪欲”习气跟着我多年，已经根深蒂固了，自己还不知不觉！

到人乘道场学佛一段时日，虽仍是初级的菜鸟，但也深深的体会到如果时时保持“与佛同在”，这些贪欲的习气是绝对可以断除的。

“嗔”的习气也让我吃尽苦头。凡是工作不顺心时，我就会想到别人的不是，说别人的是非，学佛之后，比较有觉照，知道与人对立，说人是非的行为是不对的。有一次被人陷害，我更放不下，看不开，失眠了多日。学佛之后，比较有觉照，很快的就应用佛法去处理这些问题，减少了很多烦恼，也不再与人结恶缘。

学佛修行是永无止境的，将使我们一辈子受益。我一定要珍惜这一生皈依的因缘，多看多听圣开师父的佛法著作，逐渐舍去“贪、嗔、痴”等恶习。

福明写于2006年





恶因缘就是善因缘的开始

我小时候是在一间佛教学校受小学教育的，所以“基本佛学课程”是我们必修必考的科目，还有每个星期一次的周会，我们都一定要唱三宝歌，礼佛三拜。这一唱，唱足了六年，开始的时候只是跟着学唱，根本不知道在唱什么？慢慢的，随着年龄的增长，就能了解歌词的含义，感受到佛陀的慈悲，这六年下来，我对佛教多多少少有了一些认识。升上中学之后，也没有什么宗教课程可以选修，因此对“佛学”的认识就此停滞。也许与佛有缘吧！在我读初中三年级时，在一个因缘下我跟着邻居几个朋友一起到樟宜路的一间佛寺参观拜佛，就在那里接受皈依。皈依师父是竺摩法师。中学毕业以后，我就踏入社会工作。工作之余也没有什么消遣，就去佛寺参加法会念经和青年弘法团。念经时对经文教义一点都不明白，在弘法团里有听闻一些佛法，却觉得深奥难懂，只有一些修福的工作做得比较轻松自在，这样的学佛日子，总共过了五、六年。后来，朋友们结婚了，我也有了家庭，生活上的繁碎事务缠得我们大家都没空上佛堂了。日子就在柴、米、油、盐、酱、醋中渡过。

一直到一九九一年，老师打了一通电话给我，邀我到她家里参加佛法研讨会，当时我以为又是听一些深奥难懂的东西，心里其实不大愿意去，但她盛意拳拳，我又不好意思拒绝，所以只好去应酬一下。记得当天晚上，她跟我们介绍“人乘佛教”，又为我们分析学佛与拜佛的意义。那时我才恍然大悟一



—原来佛法就在生活中，生活中不离佛法。当时老师还送了一些人乘佛教出版的书籍给我，我翻阅以后，才发现原来书中所阐述的佛法都浅白易懂，也让我更进一步的了解人乘佛教。

在同年的十二月份，老师组团带我们大约二十人到台湾的人乘佛教道场参观及拜访师父。第二天，我们就皈依了圣开师父上人，成为“人乘弟子”。

皈依人乘佛教到今天，不知不觉，竟已过了十八年。十八年了，我觉得非常非常的惭愧。因为我看到两位老师这些年来为了讲堂无私的付出，任劳任怨，我也看到很多比我迟来学佛的居士们都很精进，很虔诚，他们护持道场，出钱出力不遗余力。而我在这些日子里，常常迷失在十字路口，失去方向，常常被一些生活事务所干扰而起无明烦恼心。记得刚学佛不久，习气很重，孩子的父亲就常常用“学佛了你怎么可以这样，怎么可以那样”来衡量我、指责我，让我起了很多无明烦恼。我当时甚至赌气地说：“我不要学佛了，学佛这么辛苦，这样做也不可以，那样做也不可以，我不学佛，不就可以逍遥自在，没有烦恼了吗？”其实，我的观念是错误的，学佛修行最重要的就是要断习气，因为去一分习气，多一分光明，去一分无明，长一分智慧。但每个人都有他们自己的缺点和习气。当他们在开始学佛的时候，千万不要一直拿着一把尺去衡量对方，指责对方，而是应该给对方一点时间，一点一滴地去改。当对方的习气又来的时候，善巧方便的提醒他，对方犯错的时候，和颜悦色的纠正他，而不是一味地指责他。因为指责的语气和提醒的语气是截然不同的。



说到习气，有时候我们的习气是会影响我们周围的人事，为了让大家了解我们的习气怎样影响到别人，我必须在这里提起一件往事来说明。一九九七年，我和一些年轻的同修们一共九个人去澳洲旅游。在旅途中，也许我们出门在外，如鸟儿出笼，得意忘形，很多习气都显露出来，结果造成其中一位团友在旅途中很不愉快，离开我们的队伍，掉头离去。其实，当时“我”应该是罪魁祸首，因为整团人中我是年龄最大的，学佛的时间最久的，但是我不但没有以身作则，做好榜样，还与他们一起胡闹，才会让那位居士起烦恼。在这里，我要为当年不当的行为向这位居士道歉忏悔。如今，我发现当年这几位同修青年在学佛修行的体验中已赶在我的前头了，让我更觉惭愧，也真心为他们高兴。

所以说，人乘弟子在日常生活中应该要时时保持觉照，不要心随意转，智被境迁，要把佛法用在日常生活中，时时不离世间觉，这样才有遵循师父上人的教诲，时时与佛同在。

其实，在我们的生活中有很多微细的事情总是让我们不经意的犯错。例如：前阵子老师提到撕停车固本的事。我相信这个行为是最普遍和最多人犯下的习气，包括我自己，就是偷吃二分钟也好，十分钟也好。老师说得对，这也是贪。这是小贪，其实，每天一小贪，加加起来，就是大贪了。有一句话说：“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。所以，我现在不敢再做这回事了，老老实实地根据时间撕固本。我还有另外一个贪念，也是最近才改的。那就是买“多多博彩”中大钱。如果幸运的话，虽然只花五毛钱，却可以赢回一些钱或更多钱。



就在最近，我认识了一位一起做晨运的朋友，有一天闲聊中她告诉我们，凡是赌的东西她都不沾上的。问她为什么？她回答说：因为我是基督徒。我当下听了，觉得自己好惭愧，我是佛教徒，为什么她能做到的，我却做不到呢？从那天开始，我告诉自己，从此以后，金盆洗手，戒掉这个“贪”的习气。

刚才提到我们不要一直拿着一把尺去衡量别人，指责别人的缺点，而是应该拿着镜子时时照着自己。自观内省，是不是在指责别人的缺点时，自己也犯了同样的错误了？譬如我最近在朋友的补习中心帮忙，在批改学生的作业时，被一些学生的字体搞得头晕眼花，心生怒气，可是，那天我自己在布施讲堂基金，写名字给财政的时候，也犯了相同的错误。我的字体非常潦草，让负责收款的居士看不懂我在写什么名字。当他拿着字条来问我这是什么名字时，我当下感到脸红。原来我自己也犯了让别人不懂你在写什么的错误。所以说，要指责别人时，先检讨自己又做对了多少。如果我有做错或修不好的地方，我希望同修们朋友们可以来提醒我，因为朋友们对我的“提醒”是一种关爱，因为他们的提醒，让我可以随时纠正自己的错误和断除习气。

记得老师曾经和我说过，学佛修行就好比走在高空的钢线上，一个不留神就会跌得粉身碎骨，我就是在钢线上走到差一点失去平衡，差一点失去慧命的人。这些年来，在学佛的路上，我跌跌撞撞，走得非常辛苦，例如家庭的破裂。生活中很多不如意的事接踵而来，伤得我遍体鳞伤。我当时生起了愚蠢的想法：为什么我学佛以后，还会遇到这种不幸的事呢？为什



么佛菩萨没有加持我，保佑我呢？我终日自怨自艾，学佛的心也开始减退。幸好，我是一个比较爱看书的人，当我被烦恼缠得快要崩溃时，我会马上拿起大乘佛教出版的佛书来阅读。只要我一接触到佛书，我的心就会马上平静下来。我的痛苦就在阅读佛书的日子中慢慢地递减。当然，这当中也多亏老师的开解，鼓励，时时叮咛我要与佛同在，还有居士们、好友们的关怀与安慰，让我内心逐渐释怀。渐渐的，我终于明白，佛菩萨并没有欠我，为什么他非要保佑我，加持我不可？其实我所遭遇的一切，都是我自己的业障所生，可能我前世是如此这般的对待对方，对方现在才会如此对我，所谓命由己作，福由心生，祸福无门，唯人自招，前世因、今生果，怨不得人。经过了这么多的人生波折，让我学会了遇到事情就要勇敢的面对它，接受它，然后处理它，再放下它。

其实，人在生活中不如意的事十之八九，我相信只要认真修行，就能摆脱困境。所谓业由心造，心净则业除。知其善而守之，有如锦上添花，知其恶而不为，就能转祸为福。古人也说：福之祸所伏，祸之福所倚，有时候遇到不如意的事也并不是坏事，也许恶因缘就是善因缘的开始。

另外，我想与大家分享的是我认为学佛修行亲近道场是很重要的。我在过去的这些年，曾经有一段很长的时间都没来道场，其中的原因有一部分是被生活上的琐碎事务所障碍，另一个原因是因为我的观念错误所使然。记得以前当老师打电话来提醒我要常来道场时，我总是跟她说：“老师，你放心。我人虽不去道场，可是我的心永远跟定你了。我每个星期六自己在



家烧香拜佛念经，还不是一样吗？”其实我又错了。在家自己修和来道场与大家一起共修还是有差别的，更何况如果我只想跟定老师修，老师是心具丈夫志，身行菩萨行的人，而我没有向她好好学习，那老师越走越远时，我这个没有修行的俗人，即使三级跳，也不能赶上她呢！因此，我觉得环境的熏陶是很重要的。譬如在自己家里，很随意自在，拜佛念经做功课的时间可以自己安排。除非很有定力很精进的人，要不然懒惰的习气一来，难免就懈怠了。例如看看报纸啦、读读八卦杂志啦、游览一下网页啦、看看电视节目啦、聊聊电话啦、看到睡床又躺一躺啦，时间就这样不知不觉地过去了，岁月就这样被蹉跎了。可是在道场就不一样了，来到道场，大家的作息一致，很有规律，整个道场佛光普照，大家一起共修，一起听老师说佛法，一起唱佛曲，一起与同修们分享学佛心得，一起跟着老师学习。遇到有谁有病苦时，也可借助大家一起共修的功德回向给他。因为众人的力量总是比较大的。所以说，常来道场接受熏陶是很重要的。这就好比要读书受教育一定要到学校去的道理一样。所以大家都应该积极地来道场接受法益。

曾经在佛书上看到这句话：是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐！当勤精进，如救头燃，但念无常，慎勿放逸。这几句话，正是我现在的写照。岁月不留人，我现在已经是坐五望六，来到“晚秋”的年龄了。明年就可领公积金了，也许已没有另一个十八年可以让我虚度，所以我告诉自己，从现在起，不一定要做我想做的事，而是要决定做我应该做的事。我想我应该做的事也是大家应该做的事，佛说：“失人身如大地

土，得人身如爪上尘”，可见人身得之非易，我们现在既得人身，肯定是宿世积德修善所致。所以，我要以：“人身难得今已得，佛法难闻今已闻，此身不向今生度，更待何生度此身！”与各位居士共勉之。

贵婷写于2009年





好好修

陈明安传教士在新加坡弘法的那几天，许多居士都到精舍听闻佛法。他在新加坡的最后一场开示是在新讲堂进行，结束时，大家都排队等着供养陈传教士。

突然，我的身后传来一对母女的对话，只听见女儿轻轻地对母亲说：“听了几天，其实，我好像什么都听不懂。”

当时，我颇有同感，便转过头去，目光正好相对，她们一脸不自然，好像很不好意思。

我马上搭腔：“无所谓嘛，我想听不懂的岂只是你们，我也‘捉不到球’啊！现在不懂就收着，或许修到有一天，自己也有类似的体悟，那时就懂了。”

第二天，在樟宜机场恰好碰到陈传教士，我便上前和他寒暄，临别时，他对我说：“好好修。”而后，他回台湾，我则远赴上海。

在中国两个星期，发生了不少事情。

首先是与初次同行的游伴发生摩擦，因看不惯他的“劣行”，而对他心生排斥，接着是购物时感觉受骗，便得理不饶人，找售货员理论，最后是处处小心注意安全卫生，坚持不吃路边物，结果还是食物中毒进入医院。

当事情发生的时候，我就抱怨：“我怎么那么倒霉？好事没我的份，坏事尽碰上。”

回到新加坡后，由于两个星期没在佛前礼佛和忏悔，于是决定当晚要多念几遍。当自己很专心地在佛前一念、一拜时突



然对自己如此虔诚的举动感到怀疑，不禁自问这礼佛忏悔究竟有什么意义？当初听到这首忏悔偈时，心里十分欢喜，就请同修抄给我，并决定每晚念诵作为必修的功课。以提高自己的觉照力，保持身口意三业清净。

但是回想起前两个星期前的自己，不禁惭愧万分。当时的觉照力怎么都不见了，眼中只看到别人的过错，手指直指别人，却看不见自己的习气，更不会反躬自省。当自我膨胀时，便理直气壮地去指责别人，结果使得别人受到伤害，自己也生了一肚子气，一段原本是愉快的旅程就在我一时失觉中破坏了。

此刻，内心无比愧疚，我太对不起师父圣开上人了，也辜负了陈明安传教士临别的叮咛，更惋惜失去了可贵的修行机会。值得庆幸的是，事情发生后，我能及时觉悟自己的过失，还懂得忏悔，虽然是后知后觉，总好过无知无觉。

什么叫好好修？我终于明白了。修行就在生活中，我不能舍近就远，往外攀缘，我要内观自省，才能觉照自己身、口、意的过失，断除坏习气，修三业清净。

再次，我要发一个愿：时时刻刻不忘动中修，希望与同修共勉之。

丽环写于2001年



师父的智慧与慈悲

时间就如脱缰的野马飞逝而去，屈指一算，接触人乘讲堂也有七、八年了。虽然我没见过师父圣开上人，却从人乘佛书、刊物和老师的言行中，认识了这位大慈大悲的菩萨。

记得第一次感受到师父的智慧和慈悲，是在我身心饱受煎熬的期间。因为小时候，妈妈灌输了我鬼神拜拜的观念，所以我一直以为鬼神有掌控人们命运的力量。在我身心极度虚弱时，除了接受药物治疗，也向鬼神道求助。健康情况虽然稍有改善，但是，我的精神状况却一直处在惶恐中，不能自己。直到有一天，我突然意识到，再这样下去，后果一定不堪设想。于是我决定自救，由自己来掌控自己的命运。我转向了宗教信仰，希望从中寻找解脱的方法。在机缘巧合下，玉湘把我引进了人乘佛教的大门。

当时，我从人乘讲堂请了一些佛书、刊物回家阅读。阅读到师父讲述他在过去行脚期间，有一次，路过乡间遇到了一个遭受病苦折磨的人，师父在听了那人的痛苦申诉后，便告诉他：“你今天很幸运碰到我，我知道你前世也有一个师父叫‘一无法师’，这个一无法师很好，你天天念一无法师，你的病就会好了。”当时看到这段话，心里顿时有股莫名的感动，仿佛找到了支持的力量，或许我前世也有一位‘一无法师’。于是，我就开始老老实实在地，除了吃药调理身体，就天天默念着‘一无法师’，同时，也不断从师父的法语中吸取智慧的养分。坚持了一段日子，不可思议的，果然发现自己的身心渐渐能安定下来，不再那么慌乱无助。就这样，我在‘一无法师’的助力下，走出了我人生的低潮，得以重新出发，后来

我才知道，一无菩萨就是师父圣开上人。

为报答师父和老师给予的人生启发和教诲，我一定要好好修，从自己的言行开始去行自利利他的菩萨道。

丽环写于2002年





学佛后更了解

一个人必须对自己的思想行为负全责，不受时间与空间的约束，即善恶有报。学佛后，常提醒自己注意自己的思想、行为，即使是一个不善的意念，也是一种恶业，不可不慎！

以前比较迷信，比如会觉得农历七月是个可怕的月份，到处人鬼共舞，后来才知七月十五是佛欢喜日，因为佛陀时代，目犍连尊者，就是在七月十五那一天，供养证得圣果的众僧，超度了他堕在恶道的母亲升天，所以七月十五也是一个超度亲人的日子。

人生无常，各个方面随时都会有发生巨变的可能。如何去看待、接受这些变化，就是修行的考验。

所以我们要常观自己的心，不起无明，才会有智慧。



陈建南写于2004年



学佛对人生有很大的助益

自从闻法修行后，在思想与对人处事上，有了很大的改变。

以前特别注重孩子们的学业，为此感到紧张，当女儿在学习上不合我的要求时，便会骂她。现在我冷静观察，感觉到她其实已尽了力，只是学习能力较低，也许是小时候没把基础打好。并且，她也有她的优点，就是比其他两个小孩来得细心和懂事。所以我不再以严厉的态度对她，同时也学习更慈悲和宽容。

在工作岗位上，对上司、同事的态度也有所改变，如今比较能容忍他人的缺点，以智慧来圆融地处理事情。人乘佛教不谈玄说妙，道理浅显易懂，对我们的人生有很大的助益。

美燕写于2004年





学佛后的小改变

自己的无明习性虽未能全改，但有一些小进步，已使我感到佛法的殊胜。急躁的个性较能控制，对事物的执着也比较能放下。即使事情开始发生时起烦恼和冲动，事后经过思量后，也能平静下来以至渐渐放下。

再其次，凡事学习从不同的方向来考量，设法了解别人的立场、看法和感受，多一份善解与包容，即使别人无理，我也不再用对立的方法处理，试着沟通，退一步，以更广阔的心胸处世待人。我发觉，这样控制自己的情绪和思考，在日常生活中使我更容易接受他人的不文明和不友善的行为，从而比较能与他人和睦相处，心情愉快，学佛后的小改变让我觉得佛法是一帖让人离苦得乐的良药。

凤璇写于2004年





习气渐渐断除

学佛之后，贪、嗔、痴、慢、疑的习气渐渐断除。购物时，收银员少算了，我会老实跟他讲，培养不贪的好行为。别人批评我时，我会先检讨自己有无做错，若错了，就改，若没错，就放下，不嗔。

凡事不再那么执着，得失随缘，不痴。与人共事时，比以往更有包容心，懂得去聆听别人的意见，不做我想做的，而做我该做的。在生活中与觉同在，也少生许多无明与烦恼，内心渐渐轻快安祥。

亚兰写于2006年





愿把不良的习气修掉

在未学佛前，自以为自己是一个很正直的好人，心想一就说一，想二就说二，却没有自觉自己，对外缘外境、逆缘逆境，仍然时时执着、贡高我慢，常常生起我见、无明与分别。

看到他人只是为了个人的利益，虚伪狡诈，就会愤愤不平。老师提醒我对人做事、说话要圆融，我这才觉察自己的无明，明白了对人对事要慈悲、有智慧，对别人多一分胜解，少一分分别，就少一分烦恼，多一分自在。

愿我在学佛的道路上，能点点滴滴的把所有不良的习气修掉，早日开智慧、时时保持觉照、与师同在，与佛同在，直达佛地。

慧英写于2004年



学佛得安祥

我和先生的性格不太一样，不能好好沟通时，便会产生磨擦。当时也没有想到如何去改善，只知道要认命。

我们的女儿正处在发育年龄的阶段，为了能照顾到她，我做两份清洁工。上午在工厂，下午在办公楼，中午就可回家一趟打点一下。星期六与星期日则去做家庭清洁工。我从未上学念书，不认识字，不太懂得如何好好地教育女儿。她偶尔会嫌我唠叨，我很怕她不爱读书会去学坏。

自从三年前来到人乘道场听闻佛法与参加共修后，我学会修忍辱，不再与丈夫正面起冲突。还好女儿很喜欢参加讲堂的儿童班，这里有她的朋友和学长，希望她能好好学佛变得乖些。

庆幸的是，丈夫并没有阻止我们来讲堂，在这里，我得到了清静与安祥的时刻。听老师讲解佛法和同修的佛法分享，让我从中获得借镜，也有了点滴的领悟，智慧渐渐地增长，这才是真正的幸福！

玉娥口述于2006年





学习放下，活得自在

自皈依人乘佛教后，因为工作的关系，总是无法常去道场共修，即使每期的季刊也难得阅读。直到有一天，发现我婆婆的身心出了状况，除了带她去看医生之外，也希望能借助佛法的力量，帮助她早日走出阴霾，才决定放下工作，每逢周六带她去道场参加共修及听佛法开示与讲解。

带她来之前，有点顾虑她不能适应而心生挂碍，经过老师的鼓励后就不再犹豫，所幸她不但没有抗拒，反而充满法喜，就这样每逢周六带她到讲堂，无形中我也慢慢从共修及闻法中受益。不知不觉中也吸收及增长了一些佛法的知识，到目前为止，虽然还不能说修行有多高深，但是我仍旧继续努力，学习如何在生活中修掉我的坏习气，包括贪、嗔、痴、贡高、我慢，也学习多行布施与喜舍。

今年我最大的愿望是学习“放下、自在”。因为从师父的佛书中看到这一句，学佛的目的是什么呢？就是生活得快乐，那么不放下又怎能快乐呢？我现在慢慢的领悟，也逐步的在调伏这颗心。

经典中常说：“万法唯心所生，万法唯心所灭”，所以每当我心中涌起一丝嗔恨或愁绪的时候，我赶快提醒自己不理它，“嗔苦”的心就逐渐淡化，然后减轻，否则当思绪越拉越长时，我又堕入痛苦的深渊中，感叹人生的无奈与痛苦。

所以，从现在开始我要更加努力，认真学佛修行，不追悔过去，不期盼未来，只需在每一个当下保持觉照，每天快快乐



乐过日子，时时与佛同在。

燕飞写于2011年





学习

去年年底，我的家婆突然说要搬进来与我们同住。听到这个消息后，我的心头七上八下，好几天睡不着，因为很多人说与家婆相处是一件不容易的事，俗话说：“相见容易相处难。”这件事也因此困扰了我很多天，之后，我打电话给我的父母亲，父母亲的胜解与劝导让我释怀了很多。之后的某一天，我对着家中的观音像注视了许久，想起许老师平时的叮咛，我们到佛堂学佛修行的目的是什么？难道只是为了与佛菩萨结善缘而已吗？不，我去佛堂的目的绝对不只是为了这样而已，我去佛堂为的是早证菩提，早日成佛！

想要成佛首先要学做菩萨，佛家常讲恶因缘就是善因缘，再说学佛修行之人首先要做到孝养父母，尊敬师长，很惭愧自己到佛堂三年之久，竟然会为了这件事而心生烦恼，可见，学佛修行要真正落实在生活中的确不是件容易之事。

如今家婆与我们已相处了两个月，我时时记住许老师的叮咛，学佛修行，先修好自己，不给他人压力与烦恼，要时时为众生服务，一切都要从家里开始，家里就是自己每天修行的道场，要时时感恩你身边的人，偶而有他们为你出考题，你才有修行的机会，自己的学佛修行路才能更上一层楼！



慧思写于2011年



要继续学习

皈依学佛之后，学习认识自己，进而断除坏习气。渐渐的，脾气改了很多，也学会包容他人。换了部门后，学习看开、看破，并把它实习在生活中，也不参予他人的是非，听了一笑置之。开始和一般小组一起工作，学会了团体精神，多关心大家，犹如一家人。也为了树立好榜样，开始说话轻声细语，不可再像以往般大声说话，以礼待人，减少摩擦。

常把老师的教导记在脑里，不计较，比别人多做也无所谓，助人为乐。有人的地方就有是非，我常耿耿于怀别人对我的看法，这一个执着还需要继续学佛修行来克服。最重要的是要培养自觉能力，自己才能作得了主，不随外在因缘而逐善逐恶，对外在的善恶能淡化，不起分别。别小看这些小事，有小解脱才能有大解脱，这跟了生死是息息相关的。

因此，今年我为自己立下一个目标，希望常来道场闻法，多多学习，不耻下问，改造自己的身心。

芯如写于2011年





学佛的好处

学佛对我来说是非常重要的，心中有佛法，让我的敌人变成我的朋友。因为我懂得放下自我，求忏悔和原谅别人。我也从佛法中了解到胜解的重要性，所以避免很多无意义的争执，与人相处愉快。

佛法让我了解痛苦是由于执着贪、嗔、痴、慢、疑所造的，学习保持与佛同在，以清净光明的心来待人处事，所以我才可以灭掉那些多余的烦恼。自从我来佛堂参加了大扫除的活动，看到许多居士互相帮忙，不分彼此，热诚的打扫与粉刷道场，很受感动，我也要向他们学习，培养互助合作，为人服务的精神，修福又修慧。

我从学佛中了解到众生都是贪生怕死，包括自己在内，所以也努力学习培养离肉吃素的习惯，加上老师的指导，让我更懂得吃素要吃得健康又有智慧。吃素的人要明白持素是为了让众生离苦，免造杀业，保持这个人间乐土，这也是间接的帮助我培养多一份慈悲心，来做利己利他的事。

学佛让我解除心里的无明与烦恼，让我更知道要保持觉照，看好自己的心念，不要太执着。我学习通过静坐来强化我的觉照及观照自己的起心动念，而后将佛法运用在日常生活中。

我学佛才一年多，还有许多要学习的，我发愿要继续努力，持之以恒，不断的学习求进步。



昭忠写于2011年



解行要相应是我的学佛小体会

从信仰道教到佛教

从小家里是拜观音菩萨、大伯公、天公和土地公、祖先，可以说是神佛不分。大节日时母亲就忙着煮一桌荤的供品，要忙整个早上，年初一要赶场似的去拜观音和拜大伯公。后来改成佛教，她跟我说供品改成鲜花和水果，不拜荤的食物，不烧金银纸了，我听了点点头，不关我的事，只是此后减少几餐大鱼大肉，多吃水果。

后来佛桌只供养一尊观音菩萨，感觉很庄严，很舒服，很法喜。之后，我母亲常常听阿弥陀佛圣号的CD，还唱得很投入，越唱越大声干扰了我看报纸。我看着她摇摇头觉得她太沉迷了，不过现在是我和她一起诵佛号了。

朋友正确引导的重要

我与朋友们在未学佛之前，周末经常相约去吃、或唱卡拉OK、逛街，如今朋友们都皈依了佛教，所谈的话题都离不开佛教的知识。由于大家都刚开始接触，似懂非懂，互相交流彼此学了什么，那时佛教给我的感觉好像公民课，就是要做好人，和我想象的完全不一样，我可能武侠片看太多，戏里常有提到什么经之类的，以为佛教是要修成什么特别的功力，就可达到什么特别的境界，所以总带着求境界与感应的观念来认识佛教。后来经过老师不断的开导，才了解学佛修行就是要学佛的思想，光明的心境，学佛的精神与行为。佛菩萨怎么做我们就怎



么做，佛菩萨怎么行我们就怎么行。

后来我很庆幸有一位朋友带我来到人乘讲堂，其实早在十多年前我已见过两位老师，老师还给我一些佛书，可惜那时我对佛学知识一窍不通，无法明白。很多年后这位朋友跟我说需要人手帮忙大扫除，我也不清楚什么状况就和另外两位已在那里学佛的朋友一起去，自此之后，她就经常联络我来讲堂，那时老师开始办学佛初级班，有时我会出席，就这样断断续续的，时而出席时而又不见踪影。而一直吸引我到讲堂的是，我有很多对佛教的疑问可以直接问老师。后来问题问多了，我突然觉得自己本身是不是有问题，但是朋友引导我为了弄清楚心中的疑问及不解的佛法，就要请教老师，以免使自己落入错误的观念和思想，我还是要经常提醒自己，也提醒和我一样在学佛的朋友，如果有疑问或问题就要问个清楚。

善知识的重要性

无论是初学者或已经踏入佛门一段日子的佛弟子，由于我们的智慧有限，对佛法无法马上有深入的体悟，必须依止明师，如师父上人或陈明安老师的指导，并要多多亲近善知识。因为师父及陈老师是大解脱者又有高深的智慧，能够引导我们正确的道路。如果没有得到正知正见的教导，自己把佛理歪曲，或加入个人的观念和思想，将来要把错误的观念调整过来是很困难的，为什么呢？因为错误的观念和思想，已经根深蒂固的种在我们的八识田里，会造成日后很多的疑惑、分别和障碍。



除了我们所知道的佛理，本身也必须愿意接受改变才能有学佛的进步

学佛修行要实际运用在做人处世上，如果只是读佛书，听老师和师父的佛理开示，吸收一大堆的佛理，自己却没有下定决心要改变自己，也是没有用。因为那只是知识上的知道而已，没有实际的运用在自己身上，本身根本没有受益。谈佛理时，可以说得头头是道，可是本身的言行举止却和佛法不相应，这是个人的问题，万法唯心造，要从自己的心下手，本身必须要问自己愿不愿意接受改变？自己的未来是否要过得更好，更自在，更解脱，是否要解脱六道轮回，成就佛道。

虽然我们常常挂在嘴边说要修行，可是要改变本身的习气，思想，行为是漫长的自我挑战，稍微被六根(眼、耳、鼻、舌、身、意)的种种境界所摄入，如果觉照力不够的话，无明一起就容易失觉，所以深深感受觉照力的重要。身口意三业清淨的自我要求和定力要不断的增强，对所有外在和内在的境界，起心动念都能清清楚楚的知道（觉照），但是内在仍旧动静如一，这需要持之以恒和坚定不移的毅力和耐性。

很多人在面对恶缘和逆境时总是走不出自己，那时需要依靠对佛陀的教育，坚信不疑，对因果定律的公正审判，充满信心，善知识的引导，依教奉行。时时刻刻与善友互相提醒，还要保持与佛同在！

我们大家很庆幸遇到佛法，在我们的周围所认识或接触的人，经常都会听到他们的遭遇，无助，彷徨不知如何处理，让我深深体会到佛法的伟大。



最后，佛法难闻今已闻，明师难遇今已遇，今生不向此身度，更待何生度此身，与大家共勉之。

玉红写于2009年





我的学佛小体会

在我还没学佛前，只会拜拜，求平安，凡事都要去问神，心才会安定下来，对佛法一无所知，只有迷信的思想。当我第一天来到讲堂时，看到慈悲的释迦牟尼佛相，心中感觉到很舒服和喜欢，便开始每周六到讲堂共修闻法，听老师讲解佛法，让我获益良多。从此之后平日在家里忙完家务后，争取时间多看师父圣开上人著作的佛书和听人乘佛教出版社出版的佛法光碟，光碟里讲述的佛法内容浅白易懂，又很生活化，让我明白学佛修行最重要是断习气，开智慧，求解脱。慢慢地贪、嗔、痴的习气逐渐少了，也了解到有因就有果，许多事情明白后就不再像以前那样的执着和迷信，心境上也有很大的改变，遇到困难和烦恼时已不再像以往那么慌张和害怕，比较能把心定下来，也比以前更有耐心来解决问题，同时开始学会胜解、体量和包容别人。

我常提醒自己要把佛法运用在生活中，常观照自己的心，不起无明。现在的我比较懂得随缘放下，才不会与人对立，因为自己的智慧不够，有不清楚的佛法和人事也常向老师请教，使我不至于迷失方向，同时，每逢周六有时间要多亲近道场向善知识同修们学习。

我要珍惜今生学佛的机缘，时时刻刻修与佛同在，多行布施，精进修行，因为唯有学佛才能有光明和智慧来面对生活的挑战与考验。



金珠写于2010年





皈依佛陀

中板 4/4
C=1

圣开导师词
释觉威 曲

S	⌈	: 3 3 3 2 2 1 - - 7 1 6 6 6 4 5 6 5 - - 3 4	⌋
A	⌈	: 1 1 1 7 7 5 - - 7 1 4 4 4 4 3 4 2 - - 1 2	⌋
		慈悲的佛陀 啊 你像 那东方的朝 阳 假如 崇高的世尊 啊 你的 法音流布宇 宙 假如 伟大的觉者 啊 你转 动大千的法 轮 假如 庄严的如来 啊 你乃 是四生的慈 父 假如	
T	⌈	: 5 5 5 2 2 3 - - 5 5 1 6 6 6 5 6 5 - - 3 4	⌋
B	⌈	: 1 1 1 5 5 1 - - 1 1 6 1 1 1 1 2 5 - - 5 6	⌋

S	⌈	: 5 6 5 - 1 7 6 6 6 - 6 6 5 3 1 2 3 3 2 1 2 2 3 - :	⌋
A	⌈	: 3 4 3 - 1 2 4 4 4 - 4 4 3 1 1 2 1 1 2 1 7 7 1 - :	⌋
		没有你 大地 永黑暗 天上的星星和 月亮 将没有光明 没有你 天人 会堕落 娑婆 的苦海和 地狱 终没有光明 没有你 六道 永轮回 三界 火宅苦恼 无尽 何时 有光明 没有你 众生 怎安宁 长夜 黑暗欲海 茫茫 哪能 有光明	
T	⌈	: 5 6 5 - 1 7 6 6 6 - 4 4 3 3 1 2 3 3 2 1 5 5 1 - :	⌋
B	⌈	: 1 2 1 - 1 2 4 4 4 - 1 1 5 5 5 1 6 6 6 1 5 5 5 - :	⌋

结束句

⌈	: 5 3 1 2 3 5 6 1 2 2 3 - :	⌋
⌈	: 3 1 1 2 3 5 5 6 7 7 1 - :	⌋
	黑暗欲海 茫茫 哪能 有光明	
⌈	: 3 3 1 2 3 3 2 1 5 5 5 - :	⌋
⌈	: 5 5 5 1 6 6 6 1 5 5 1 - :	⌋



幸福音菩萨

E^b = 1

林益飞词
智基曲

5 5 3 5	6 - - 1	5 5 <u>3 2</u> <u>3 5</u>	2 - - -
幸 福 音 菩 萨，	慈 悲 难 思 量；		
出 家 发 大 愿，	推 行 人 乘 法；		
人 乘 入 佛 乘，	无 生 度 众 生；		
3 3 1 3	4 - - 6	3 3 1 1	7 - - -
2 <u>2 3</u> 5 · <u>3</u>	<u>2 3</u> 1 - 7	<u>6 5</u> <u>6 1</u> <u>2 4</u> <u>3 2</u>	1 - - -
为 人 类 幸 福，	来 住 于 世 间。		
著 作 数 十 种，	流 通 广 结 缘。		
道 理 虽 浅 显，	振 聋 又 发 聩。		
6 <u>6 1</u> 1 · 1	<u>6 1</u> 5 - 5	6 6 5 5	1 - - -
5 5 3 5	6 - - 1	5 5 <u>3 2</u> <u>3 5</u>	2 - - -
外 现 声 闻 身，	内 密 菩 萨 行；		
开 创 唯 佛 宗，	度 众 建 教 团；		
净 化 世 人 心，	启 发 佛 智 慧；		
3 3 1 3	4 - - 6	3 3 1 1	7 - - -
1 · <u>6</u> <u>6</u> 6	5 · <u>6</u> 4 3	2 5 <u>3 4</u> <u>3 2</u>	1 - - - :
名 号 曰 圣 开，	谦 称 为 一 无。		
弘 法 海 内 外，	利 生 国 际 间。		
教 人 离 恶 趣，	地 藏 亦 赞 叹。		
6 · <u>6</u> <u>6</u> 1	2 · <u>3</u> 2 1	7 2 1 7	1 - - - :
5 5 3 5	6 - - -	5 5 3 5	2 - - -
建 人 间 净 土，	待 弥 勒 下 生；		
1 1 1 3	1 - - -	1 1 7 1	7 - - -



1	6	6	6	5 · <u>6</u>	4	3	2	6	5	2	5	-	-	-			
南 无 大 恩 师, 德 泽 深 似 海;																	
6	6	6	1	2 · <u>3</u>	2	1	6	1	5	5	2	-	-	-			
我 等 今 发 愿, 随 师 扫 尘 埃;																	
5	5	3	5	6	-	-	-	5	5	3	5	2	-	-	-		
1 1 1 3 1 - - - 1 1 7̣ 1 7̣ - - -																	
1	6	6	6	5 · <u>6</u>	4	3	6	6	<u>7</u>	<u>6</u>	<u>5</u>	<u>6</u>	1	-	-	-	
师 愿 永 无 尽, 我 等 绍 师 志。																	
6	6	6	1	2 · <u>3</u>	2	1	4	4	5	5	3	-	-	-			
3 - - -																	
1																	



与佛同在

中板 (莊严喜悦)
4/4 C调

圣开导师词
释觉威 曲
林荣基

(过门)

1 | 6 · 6 7 7 | 1̇ · 5 3 1 | 4 3 2 3 4 2 | 3 - 0 0 |

||: 3 · 4 5 1̇ | 7 - 6 - | 5 · 4 3 4 5 3 | 2 - 0 0 |

心地常清静， 无嗔现吉祥；
世尊天人师， 法身遍十方；

3 · 4 5 1̇ | 7 - 6 - | 5 · 3 2 3 4 2 | 1 - 0 7 1 |

口出和雅音， 身逸平和香； 欢
莫向心外求， 佛光常自照； 一

2 0 0 3 2 1 2 | 3 0 0 4 3 3 | 4 5 6 7 | 1̇ - - 5 |

喜 问 讯 礼 菩 萨 常 芬 芳， 说
切 时 处 中 非 有 亦 非 空， 说

6 6 7 7 | 1̇ · 5 3 1 | 4 3 2 3 4 2 | 3 - 0 5 |

一声与佛同在 与佛同在 喜无量， 说
一声与佛同在 与佛同在 无明销， 说

6 6 7 7 | 1̇ · 5 3 1 | 4 3 2 3 4 2 | 3 - 0 0 :||

一声与佛同在 与佛同在 喜无量。
一声与佛同在 与佛同在 与

ff
|² *rit*
6 6 7 6 7 | 1̇ - - ||

佛同在无明销。 Fine



幸福人间

4/4
(1 = D)
庄严, 喜悦

圣开导师词
释觉威 曲

||: 3 5 4 5 | 3 - - 0 | 2 2 4 3 2 | 1 - - 0 |
 人 在 人 世 间, 要 求 保 人 身,

| 3 5 4 5 | 3 - - 0 | 2 2 4 3 2 | 1 - - 0 |
 三 业 修 清 净, 离 恶 行 万 善,

| 6̣ 1 4 6 | 5 - - 0 | 4 4 2 3 4 | 3 - - 0 |
 励 志 学 菩 萨, 建 设 幸 福 国,

| 6̣ 1 4 6 | 5 - - 0 | 4 4 2 3 4 2 | 1 - - 0 :||
 励 志 学 菩 萨, 建 设 幸 福 国。



人乘佛教教歌

慢板 4/4
莊严 (1 = \flat A or \flat B)

圣开导师词
释觉威 曲

||: $\overset{f}{5} \cdot \underline{5} \dot{1} 5 | 3 \cdot \underline{2} 1 - | 1 \cdot \underline{1} 4 6 | 5 \overset{\#}{4} 5 - |$
 一 大 人 乘 佛 教 ， 宏 宣 释 迦 本 怀 ，

| $\underline{5} \cdot \underline{5} \dot{1} 5 | 3 \overset{\frown}{4} 5 - | 6 5 3 1 | 2 \overset{\frown}{3} 1 - |$
 建 设 娑 婆 净 土 ， 圆 成 妙 觉 菩 提 ；

| $\dot{1} \cdot \underline{1} \dot{2} \dot{1} | 7 \overset{\frown}{6} 5 - | \dot{1} \cdot \underline{5} 3 1 | 4 \overset{\frown}{5} 6 - |$
 弘 扬 圣 德 宗 旨 ， 世 界 吉 祥 光 明 ，

| $\underline{5} \cdot \underline{5} \dot{1} 5 | 3 \cdot \underline{4} 5 - | 6 5 3 1 | 2 \overset{\frown}{3} 1 - :||$
 普 化 有 情 登 地 ， 承 先 续 转 法 轮 。

$\overset{1}{2}$ | $\overset{\frown}{4} 5 6 - | 5 6 \dot{1} 6 | \overset{fff}{2} - \overset{\cdot}{3} - | \overset{\cdot}{1} - - - |$
 法 轮 ， 承 先 续 转 法 轮 。

| $\dot{1} - 0 0 ||$
 Fine

rit.....



幸福文化书籍 — 走向幸福之道 (二)

著作者 人乘弟子 学佛小品
出版发行所 人乘佛教幸福文化讲堂
Jen Chen Buddhist Blissful Culture Centre
地址 No. 30 Lorong 27, Geylang #05-01/02 Citiraya Centre
Singapore 388164
电话 (065) 6292 1800 / 6743 1030
传真 (065) 6844 7719
印刷公司 Chin Long Printing Pte Ltd
发行日期 2011年12月
网址 <http://www.humanbliss.com.sg>
<http://www.humanbliss.org.sg>
电邮 enquiry@humanbliss.com.sg
enquiry@humanbliss.org.sg

版权所有 未经允许 请勿翻印 翻印必究



ISBN 978-981-07-0903-7

Printed in Singapore

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form



圣开法师著作

已出版的幸福文化书籍

1. 幸福的叮咛
2. 什么是人类幸福文化
3. 三个“不”字的妙用
4. 幸福的追求
5. 色之惑
6. 谈因说果（上）
7. 谈因说果（下）
8. 幸福家庭
9. 我也想知道
10. 孝亲之道（漫画）
11. 种瓜得瓜
12. 痴
13. 感恩（漫画）
14. 随缘破迷（上）
15. 随缘破迷（下）
16. 轮回之迷（漫画）
17. 修福修慧修庄严
18. 口业
19. 利己利人谓之道德
20. 与佛同在真精进
21. 动中好修行
22. 离苦得乐
23. 谈因缘
24. 慈悲喜舍
25. 愿学菩萨（上）
26. 愿学菩萨（中）
27. 愿学菩萨（下）
28. 极乐世界与人间净土

人乘弟子 学佛小品

29. Journey to Bliss (1)
30. 走向幸福之道（一）
31. 走向幸福之道（二）



你想进一步了解如何
学佛修行，净化人心，
解脱烦恼，增长福慧，
创造光明幸福的人生吗？
可于每周六晚上7点正
到以下地点参加共修活动。

人乘佛教幸福文化讲堂

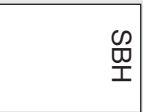
No. 30 Lorong 27 Geylang
#05-01 / 02 Citiraya Centre
Singapore 388164
Tel: (65) 6292 1800 / 6743 1030
Fax: 6844 7719

欲知周六晚上的共修活动内容，
可在 www.humanbliss.com.sg 网址上的“推行宗旨”项目里
或在 www.humanbliss.org.sg 网址上的“活动资讯”项目里
查询本讲堂的活动表

Email: enquiry@humanbliss.com.sg
enquiry@humanbliss.org.sg



S'PORE
BADMINTON
HALL
新加坡羽球馆



SBH

GUILLEMARD ROAD



Lor 22



Bus No. 7, 70, 197

Lor 24

Petrol Station



Lor 24A



Bus No. 2, 13, 26,
67, 40, 51, 21, 853

Lor 26

GEYLANG ROAD



ALJUNIED ROAD



Post Office

Lor 25

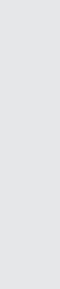


Lor 27



Lor 27A

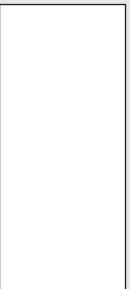
SIMS AVENUE



Aljunied MRT Station
阿裕尼地铁站



Bus No. 2, 13, 26,
67, 40, 51, 853



GEYLANG EAST AVE 1



人乘佛教幸福文化讲堂

JEN CHEN BUDDHIST BLISSFUL CULTURE CENTRE



修福修慧修庄严

本出版社为推行人乘佛教，传播幸福文化，希望世人得到幸福，故出版弘扬佛教真理，净化世道人心，启发智慧光明，破除邪迷愚痴的书籍寄赠各界人士，为读者所欢迎乐受。

本社书籍为赠阅性质，欢迎读者们来函索书或介绍亲友阅读，由于所需经费全赖十方读者布施，始能成就，加以近年来印刷费及邮资日渐高涨、敬希读者大众们财施赞助邮资或印刷工本费，使这个弘法利生的工作得以维继，让更多的人能够有缘阅读，以结佛缘，修福修慧修庄严，共同创造幸福光明的人间净土。

倘蒙赞助，实功德无量，与佛同在！





助印佛书 祝福偈



财施印佛书
善愿皆成就
远离诸烦恼
子孙多聪睿

增福开智慧
身心常安乐
光明又幸福
功德实无量

世界人乘佛教幸福文化
推行单位全体为您祝愿

* 助印佛书功德单 *

姓名：(中) _____ (英) _____

地址： _____

电话：(住家) _____ (办公室) _____

赞助金\$： _____

支票号码： _____

请将赞助金（支票）寄至以下地址
“Jen Chen Buddhist Blissful Culture Centre”
No 30, Lorong 27, Geylang
#05-01 / 02 Citiraya Centre, Singapore 388164

海外读者赞助，请使用电汇服务
(电汇之后请将助印佛书功德单寄至以上地址)

Jen Chen Buddhist Blissful Culture Centre
Account No: 664419173001, OCBC Bank

Tel: 65-6292 1800

Fax: 65-6844 7719